یک فنجان چای

A CUP OF TEA

اشو OSHO

ترجمه : مسیحا برزگر

Translated by: Masiha Barzegar

اطلاعات کتاب تایپ شده: چاپ اول بهار ۱۳۸۲ – ۲۲۰۰ جلد – انتشارات دارینوش

ترجمه این اثر را به سعید معظمی تقدیم می کنم؛

شازده کوچولویی که یک روز به سیاره غم انگیز ما آمد و

دیگر هرگز سیاره کوچک و گل سرخ

دوست داشتنی اش را ندید.

او هر شبف با روشن شدن فانوس ستاره کتابی کوچک،

دل تنهایی اش را بر میدارد، در نی لبکی می گذارد و آرام آرام می نوازد.

شازده کوچولوی ما اهل دنیای آدم بزرگ ها نیست.

آدم بزرگ ها آن قدر قد کشیده اند که نه شازده کوچولو را می بینند،

و نه صدای نی لبکش را می شنوند

آدم بزرگ ها از این چیزهای قشنگ و پاک همیشه محرومند.

بیچاره آدم بزرگ ها!

م. ب.

زندگی کردن عشق ورزیدن است

هنگامی که شادمانی به نرمی

به اعماق دریاچه سکوت می رود،

نفس گرم عشق

ترانه ای ناشنیده را زمزمه می کند.

هنگامی که آسمان باز، زیر نگاه تو،

بیدار بیدار می شود،

مه تردید پراکنده می شود

و نسیم دلپذیر،

گرده های معطر رستگاری را می افشاند.

دریاچه، نیلوفر

و عاشق نادیده،

در یک شور ناگهانی با هم یکی می شوند.

۱۹۶۲

.۱

نامه ات به دستم رسید.

چه عاشقانه اصرار می کنی تا چیزی بنویسم.

و من را باش که چگونه در سکوتی ژرف غرق شده ام!

من حرف می زنم، کار می کنم،

اما در خالی درون، غوطه می خورم.

ببین، هیچ جنبشی ندارم.

چه نمایشی!

اما شاید تمامی زندگی یک نمایش باشد

و آگاهی از این موضوع، دروازه ها را

به روی یک آزادی یکه و بی همتا می گشاید.

آنچه که

بی عملی در عمل،

آرامش در جنبش،

و جاودانگی و ثبات در تغییر است،

همان حقیقت است-

هر چیز دیگری جز این رودی از رؤیاها است.

در حقیقت دنیا رویایی بیش نیست

و مسئله این نیست که آیا باید ترک کنیم

این رویاها را یا نه،

فقط باید نسبت به رویایی بودن آنها آگاه بود

با این آگاهی همه چیز دگرگون می شود.

مدار و هسته مرکزی حرکت می کند.

از تن به روح انتقالی صورت می گیرد.

و چه چیزی وجود دارد.

این گفتنی نیست،

هرگز گفته نشده است

و هرگز گفته نخواهد شد.

راهی دیگر، جز آن که خودت تجربه اش کنی، وجود ندارد.

مرگ تنها با مردن فهمیده می شود

و حقیقت تنها با شیرجه رفتن

به اعماق خویشتن

امیدوارم خدا تو را در این حقیقت غرق کند!

.۲

عشق.

من خوش‌ام.

مدت مدیدی است که قصد دارم به تو نامه بنویسم

اما کارهای زیادی مانعم می شوند.

با وجود این، دعاهای خیرم را هر روز بدرقه ات می کنم.

زندگی یک سادهانا است؛

هرچه بیشتر خود را درگیر آن کنی الهی تر می شود.

روشنایی در تاریکی پنهان است،

حقیقت پنهان است،

و لطف جستجوی آن از همین امر نشأت می گیرد.

گفته ای یک ریشی را به یاد می آورم:

حقیقت زیر سرپوشی طلایی پنهان است،

آن سرپوش طلایی که حقیقت را می پوشاند، ذهن ماست.

ذهن ما را پوشانده است؛

ما در ذهن‌ایم.

ما خود را با ذهن هم ذات می پنداریم،

بنابراین رنج آغاز می شود،

اسارت و زنجیر تجدید حیات‌های متوالی.

فراتر از ذهن برو،

آگاه باش که از آن مجزایی-

فقط این [آگاهی] است که سعادت می آورد.

فقط این [آگاهی] است که آزادی

و پایان تولد و مرگ است.

ما باید همانی باشیم که حقیقتاً هستیم:

سادهانا همین است و بس.

ناکامی از زندگی مبتنی بر امیال است

که این سادهانا را ممکن می سازد.

درباره امیال و خواهش ها هوشیار باش.

[آنگاه] وارستگی پدیدار می گردد.

این [وارستگی] چیزی نیست که برای پدیدار شدنش بکوشی،

این به طور طبیعی به دنبال آگاهی از وابستگی می آید.

هر کدام از ما باید نسبت به وابستگی های خود آگاه شویم،

واین آگاهی را حفظ کنیم.

هیچ چیز نباید ناآگاهانه انجام شود.

اگر این امر را از یاد نبریم

روزی شاهد وقوع یک انقلاب واقعی

در آگاهی خویش خواهیم بود.

خداوند دارد تو را به سوی این انقلاب هدایت می کند-

این را من می دانم.

۳.

عزت زیاد

از دریافت نامه ات بسیار خوشحال شدم.

تاکنون [به تو نامه ای] ننوشته ام.

اما باید بگویم که یک مرز مراقبه در اینجا دایر شده است

و در آن تعدادی از دوستان مشغول به تجربه های باطنی اند.

هنگامی که [از این مرکز] نتایجی قطعی دستگیرم شد

ممکن است چیزی درباره آن به تو بنویسم.

من درباره تجربه های خودم مطمئن‌ام و تردیدی ندارم،

اما می خواهم سودمندی آنها را بر روی دیگران نیز امتحان کنم.

من نمی خواهم چیزی

به شیوه [معمول] فلسفی بنویسم،

نظرگاه من علمی است.

من حرفی برای گفتن درباره یوگا

بر مبنای تجربیاتی روانشناسانه

و فراروانشناسانه دارم.

در این باره اعتقاداتی واهی وجود دارد.

که باید ابطال شوند.

از همین رو من نیزسرگرم این تجربه ها هستم.

بر من روشن است

که این کار برای تبلیغ هیچ گروه یا آرامنی نیست.

اگر تو به اینجا بیایی ما می توانیم در این باره بیشتر صحبت کنیم.

.۴

با احترام. از نامه محبت آمیزت سپاسگزارم.

[گفته ای که] مشغول مراقبه ای، این موضوع خوشحال کننده است.

به طور کل در مراقبه به فکر دستیابی به چیزی نباش،

فقط به طور طبیعی آن را انجام بده؛

آنچه که قرار استاتفاق بیفتد، خود به خود اتفاق خواهد افتاد.

یک روز بدون هیچ زحمتی،

همه چیز به خودی خود شروع می شود.

کار و زحمت به مراقبه نمی انجامد،

در واقع سد و مانع است.

در تلاش، تمرین، مطالعه،

فشار عصبی هست.

هر توقعی،

حتی توقع آرامش،

بی قراری می آورد.

فشار عصبی باید برطرف شود.

به محض آنکه این اتفاق بیفتد،

آرامشی ملکوتی شروع به باریدن می کند.

این احساس را رها کن که: من دارم این کار را انجام می دهم؛

در عوض بگو که: *من خود را به دست های اویی که هست می سپارم.* تسلیم باش،

به طور کامل تسلیم باش؛

همین که خود را تسلیم کنی، تخلیه درون تحقق می یابد.

گفته ای تنفس و اندامت آرام شده اند.

این اتفاق برای ذهن نیز می افتد.

هنگامی که ذهن از میان برمی خیزد

آنچه که جای آن را می گیرد قابل توصیف نیست.

می دانم این امر درمورد هردوی شما اتفاق خواهد افتاد.

فقط به طور طبیعی سلوک کنید بدون هدف.

به زودی آنجا خواهم بود،

تا آن زمان، با متانت و آرامی، ملازم آنچه باشید که به شما گفته ام.

سلام مرا به همه برسان.

هروقت دوست داشتی به من نامه بنویس.

من کاملاً خرسندم.

۵.

عشق.

به واسطه لطف خدا بوده است

که تو می کوشی تا به کشف

روشنایی درون نایل شوی.

این روشنایی به طور قطع در تو هست

و هنگامی که دیده شود همه تاریکی ها ناپدید خواهند شد.

هر گامی که در درون برداشته می شود

لایه های ظلمت را یکی یکی بر می دارد

و دنیایی روشن را [پیش چشم] می گسترد که در آن همه چیز تازه است.

این تجربه [بندهای] همه اسارت ها را پاره می کند-

و آنگاه درمی یابی که [تاریکی] هرگز وجود نداشته است!

رهایی [از بندها] به طوراتفاقی آن جاودانه رها را ملاقات می کند.

از پیشرفت تو شاد شدم.

نامه ات مدت ها پیش به دستم رسید

اما از آنجا که مشغول بودم پاسخ آن به تعویق افتاد،

اما همیشه به یادت،

و به یاد همه آن مشتاقان روشنایی هستم.

بهترین ارزوهایم همواره به جانب همه آنها جاری باد!

ما باید به سلوکمان ادامه دهیم.

خیلی وقت ها آدم در راه دلسرد می شود

اما سرانجام، زایر تشنه به چشمه می‌رسد.

درواقع آب پیش از تشنگی وجود داشته است.

سلام گرم من به همه.

۶.

با سلام و درود.

من در خارج بودم، اما نامه ات مرا تا اینجا تعقیب کرد.

از دریافت آن خوشحالم.

زندگی سرشار از سرور و شادمانی است.

ما معمولاً چشمانی برای دیدن این سرور نداریم.

و از همین رو، از آن محروم می شویم،

اما این نگاه را می توان آفرید.

شاید درست نباشد که بگوییم می توان *آفرید*.

[زیرا] این نگاه پیشاپیش وجود دارد، موضوع فقط گشودن چشم هاست،

و آن گاه- همه چیز دگرگون می شود.

مراقبه به این منظور می رسد.

مراقبه به معنای: آرامش و تخلیه درون است.

این تخلیه وجود دارد

اما جریان ملاحظه ها آن را پنهان می کند.

هنگامی که ملاحظه ها از ما دست برمی دارند، ما آن را می بینیم.

به نظر، آزادی از ملاحظه ها دشوار است،

اما خیلی ساده است.

ذهن خیلی بی قرار به نظر می رسد،

اما به سادگی قرار می گیرد.

کلید این فراتر رفتن شاهد بودن است.

باید شاهد باشی،

ناظر ذهن.

باید آن را تماشا کنی،

فقط تماشایش کن.

در لحظه ای که نگاه آفتابی می شود،

درست در همان لحظه، از ملاحظه ها [و دغدغه ها] رها می شوی.

این امر به نوبه خود، در را به سرور و شادمانی می گشاید.

و آن گاه همین دنیا

به دنیایی یکسره تغییر می یابد.

به مراقبه ادامه بده

نتیجه ها به تدریج حاصل می شوند.

تو نباید نگران آنها باشی،

تحقق نتیجه ها حتمی است.

سلام پر مهر من برای همه.

۷.

عشق.

خیلی وقت است که نامه ات را دریافت کرده ام.

خوشحالم که مشتاق دل‌آسودگی هستی-

اما این فکر را رها کن که عقب افتاده ای.

هیچ کس عقب نمانده است.

مسئله این است که به درون بچرخی-

و قطره دریا شود.

در واقع قطره همین حالا هم دریا هست،

اما خود این را نمی داند-

جدایی همین [ندانستن] است و بس.

در تخلیه مراقبه این جدایی نیز برطرف می شود.

مراقبه هسته مرکزی سادهانای زندگی است.

و روند ملاحظه ها و دغدغه ها فروکش خواهد کرد

و به جای آن آرامش و تخلیه باطن خواهد نشست.

هنگامی که فکرها و دغدغه ها پراکنده می شوند

شاهد، ناظر، عیان می گردد

و عقده ها و گره های ضمیر ناهشیار ناپدید می شوند.

این عقده ها سبب ساز اسارت اند.

در ابتدا این عقده ها به سختی صخره اند.

اما سالکی که با صبوری مجاهده می کند

روزی درخواهد یافت که [این عقده ها] رویایی بیش نیستند

و با فوتی به هوا می روند.

امیدوارم دانه مراقبه تو

بشکفد و در مرتبه سامادهی گل بدهد!

با سلامی گرم برای همه

باقی بماند برای وقتی که همدیگر را دیدیم.

۱۹۶۳

۸.

با احترام

این طرف و آن طرف رفتن در تمام ماه می، روی سلامتم تأثیرگذاشت به همین دلیل همه برنامه هایم برای

ماه ژوئن – [برنامه های] بمبئی، کلکلته، جایپور-

لغو شدند.

خوشحالم که می شنوم داری سامادهی یوگا را تجربه می کن.

درباره نتیجه کار نگران نباش،

فقط تجربه کردن را رها نکن.

نتیجه یک روز حاصل می شود- نه به تدریج

بلکه به طور ناگهانی، بی زحمت،

بدون آنکه خود بدانی، این اتفاق خواهد افتاد.

در یک لحظه زندگی به طور شگفت‌انگیزی دگرگون می شود!

من در حال حاضر مشغول نوشتن چیزی

درباره بهاگوان ماهاویر نیستم.

هیچ انگیزه ای برای نوشتن ندارم.

اما اگر تو مرا ترغیب کنی مسئله فرق خواهد کرد!

همه چیز خوب است و ملالی نیست.

۹.

عشق

نامه ات را در مسیر خود به اینجا خواندم.

به دلم نشست.

اگر اشتیاق تو برای دانستن حقیقت زندگی شدت بگیرد

آن گاه آنچه که امروز اشتیاق است

روزی دستاورد تو خواهد شد.

اشتیاقی سوزان، تمامی آن چیزی است نیاز داریم

نه چیزی دیگر.

همانطور که رودخان ها دریا را می جویند

انسان نیز اگر طالب باشد می تواند حقیقت را بیابد.

هیچ قله و هیچ کوهی نمی تواند او را از رفتن بازدارد،

درواقع چالش آنها [کوه ها و دره ها] حس ماجراجویی او را بیدار می کند.

حقیقت درون هر فردی است.

رودها باید دریا را پیدا کنند

اما دریای ما در جان ماست-

در شگفتم که خیلی ها تشنه اند و هنوز به آن دست نیافته اند.

در واقع، آنها حقیقتاً طالب آن نیستند.

مسیح در جایی گفته است: طلب کنید به شما داده خواهد شد.

اما اگر تو نخواهی، آنگاه چه کسی مقصر است؟

هیچ معامله ای شیرین تر از معامله ای نیست که در آن خدا به دست می آید.

ما فقط باید طالب باشیم، نه چیزی دیگر.

هنگامی که طلب ما شدیدتر و شدیدتر می شود

آنگاه طالب به تدریج محو می شود.

محدوده ای هست که طالب به آن می رسد،

طالب به نقطه تبخیر می رسد

جایی که طالب ناپدید می شود

و فقط طلب باقی می ماند.

این همان لحظه وصال است.

حقیقت جایی است که «من» نباشد-

این تجربه به تنهایی، تجربه ای آسمانی است.

غیبت نفس حضور خداوند است.

سلام مرا به همه برسان.

.۱۰

با سلام به همگی.

وقتی نامه ات به دستم رسید، منتظرش بودم،

من حقیقتاً خواهان آن‌ام که زندگیت از نور لبریز شود.

و تو خود را تسلیم خدا کنی.

خدا و روشنایی همواره قرین هم‌اند.

مسئله فقط باز کردن چشم‌هاست.

آن گاه آنچه از ما بوده است، از آن ما خواهد شد.

فاصله فقط

فاصله بین پلک ما و چشمان ماست-

شاید حتی به این ضخامت هم نباشد؛

چشم ها همیشه بازاند، اما ما این را نمی دانیم.

داستانی قدیمی وجود دارد:

یک ماهی حکایت های بسیاری درباره اقیانوس شنیده بود.

او یواش یواش بی تاب اقیانوس شد

و از همین رو، از ملکه ماهی ها پرسید:

این اقیانوس چیست و کجاست؟

ملکه تعجب کرد و گفت:

اقیانوس؟ خوب، تو همین حالا در اقیانوس هستی!

هستی تو، زندگی تو، در اقیانوس است.

اقیانوس در توست.

اقیانوس همه چیز توست.

اما برای اقیانوس، تو چیزی نیستی.

به همین دلیل

ماهی نمی توانست اقیانوس را ببیند!

و به همین دلیل

ما از پیدا کردن خدا ناتوانیم.

اما او را می توان یافت-

با خالی شدن.

در حالت خلأ است که خدا را ملاقات می کنیم

زیرا خدا [از هر چیزی] خالی است.

من در وجد و سرور هستم،

یا بهتر است بگویم-

تنها وجد و سرور هست و من نیستم!

.۱۱

با احترام.

نامه ات به دستم رسید، منتظرش بودم.

سفر به ریناگار پربرکت بود.

دینی که از یوگا [تأملات عارفانه] محروم مانده است،

یک موضوع اخلاقی صرف شده، بنابراین بی روح است.

اخلاق سلبی است.

زندگی را نمی توان بر نفی و انکار استوار کرد،

نفی و انکار نمی توانند به زندگی پر و بال بدهند.

تأکید باید بر وصال باشد،

نه بر ترک و رویگردانی.

مسئله بر سر ترک جهل نیست،

بلکه بر سر کسب آگاهی است،

همین نکته است که باید محور باشد.

تمرین و تجربه باید ایجابی و مثبت باشد

و این سادهانا از طریق یوگا قابل تحقق است.

من در گفتگوهایم با آچاریا تولیس،

مونی شری ناتامالجی و دیگران

بر این نکته تأکید کرده ام.

نامه های زیادی از راجناگار و راجستان

در این باره به دستم می رسد؛ همان طور که گفته ای

به نظر می رسد که رفتن به آن جاها

نتایج سودمندی در پی داشته است.

یک چیز خیلی روشن است:

مردم مشتاق حیات معنوی اند

و شکل موجود مذهب راضی شان نمی کند.

با وجود این، اگر دین درست به آنها ارائه شود،

می تواند انقلابی در آگاهی بشر به پا کند.

من به تو فکر می کنم.

خداوند به تو دل‌آسودگی ببخشد.

عشق و سلام مرا به همه برسان.

۱۲.

با احترام.

همه نامه های تو به موقع رسیدند.

اما چون کار زیادی داشتم نتوانستم زودتر جواب آنهارا بدهم.

بیشتر اوقات بیرون بوده ام

و تازه از سخنرانی های جایپور

برهانپور، هوشنگ آباد، چاندا

و جاهای دیگر برگشته ام.

مردم چقدر تشنه حیات معنوی اند!

با دیدن این موضوع

تعجب می کنم که بعضی از مردم می گویند

انسان همه علاقه خود را به دین از دست داده است.

این هرگز امکان ندارد.

بی علاقگی به دین یعنی بی علاقگی به زندگی،

به سعادت، به غایت.

آگاهی ذاتاً خدا محور است

و فقط با تقرب به خدا اقناع می شود-

مرتبه ساتچیتاناندا،

مرتبه حقیقت- آگاهی- سعادت.

در آدمی سرچشمه زایش دینی

به صورت بذری نهفته است،

بنابراین، گرچه دین ها می آیند و می روند،

دین هرگز نمی میرد.

خوشحالم که می دانم

در سلوک خود به سوی روشنایی صبور هستی.

صبوری مهم ترین چیز

در حیات معنوی است.

ای بسا که انسان پس از کشت دانه باید منتظر بماند!

در ابتدا همه تلاش ها بیهوده به نظر می رسد،

به نظر چیزی اتفاق نخواهد افتاد، و آنگاه یک روز

انتظار به پایان می رسد و واقعیت نمایان می شود-

دانه می شکافد، از زمین سر می کشد، نهال می شود!

اما به یاد داشته باش، آن گاه که به ظاهر هیچ اتفاقی در شرف وقوع نبود،

دانه در زیر خاک، بی وقفه سرگرم کاری بود.

جوینده حقیقت نیز همین وضع را دارد-

هنگامی که به نظر نمی رسد چیزی رخ بدهد،

خیلی چیزها در حال وقوع اند

حقیقت آن است که همه بالندگی نیروی حیاتی

نادیده و ناشناخته است.

فقط نتیجه ها را می توان مشاهده کرد نه روند را.

من در آسایش ام.

از تو می خواهم به خدا تقرب بجویی.

نتیجه ها را فراموش کن، فقط به رفتن در راه خود ادامه بده؛

بگذار میوه ها خودشان پدیدار شوند.

یک روز شگفت زده خواهی شد که: چه اتفاقی افتاده است!

من چه بودم!

چه شدم!

در مقایسه با نتیجه کار، همه تلاش ها ناچیزند.

عشق مرا به همه برسان.

.۱۳

با احترام.

من تازه از ریناگار در راجستان برگشته ام.

به یک گردهم‌آیی دعوت شده بودم

که توسط آچاریا شری تولسی سازماندهی شده بود.

من چهارصد راهب و راهبه را

در معرض تجربه ای در مراقبه قرار دادم.

نتیجه فوق العاده بود.

به نظر من، مراقبه حقیقت

تمامی شعایر دینی است.

باقی چیزها-

مانند فرو خوردن خشم،

پرهیز از کنزاندوزی، تجرد و غیره-

صرفاً تبعات مراقبه اند.

با وصول به سامادهی،

نقطه اوج مراقبه،

همه این چیزها خود به خود حاصل می شوند.

آنها به طور طبیعی به وجود می آیند.

از آنجا که ما سادهانای محوری را فراموش کرده ایم

تمامی تلاش های ما ظاهری و سطحی بوده است.

سادهانا امری صرفاً اخلاقی نیست،

بلکه اساساً تمرین یوگا است.

اخلاقیات به تنهایی سلبی و منفی اند

و هیچ چیز ماندگاری را نمی توان بر نفی و سلب بنا کرد.

یوگا ایجابی و مثبت است و بنابراین می تواند مبنا باشد.

من می خواهم این مبنای مثبت را به همه منتقل کنم.

۱۹۶۴

۱۴.

عشق.

نامه پر از مهر تو به دستم رسید.

نوشته ای که سخنان من در گوش تو طنینی دارد؛

من خواهان آن ام که طنین آنها تو را

به جایی ببرد که در آنجا سکوت هست و خلوت.

این راهی است از کلمات به تهی وارگی.

آنجاست که تو خود را ملاقات می کنی.

من مسرورام.

عشق مرا بپذیر

من جز این، چیزی برای پیشکش ندارم، این تنها مایملک من است.

معجزه عشق این است که هرچه بیشتر ببخشی‌اش

افزون‌تر می شود.

دارایی واقعی همین طور است-

وقتی می بخشی‌اش زیاد می‌شود؛

و اگر کم شود- اصلاً دارایی نبوده است.

باز هم نامه بنویس،

زیرا نه تنها تو منتظر نامه های منی،

بلکه من نیز منتظر نامه های توام.

.۱۵

عشق.

پس از بازگشت از اردوی مراقبه باید دوباره

شهر را ترک کنم،

همین دیشب برگشتم،

اما همه این مدت به تو فکر می کردم.

نمی توانم تشنگی خدا را در چشمانت

و گرسنگی حقیقت را در دلت فراموش کنم.

این یک موهبت است، زیرا کسی نمی تواند وصل شود،

مگر آن که از خلال این عذاب و اضطراب گذشته باشد.

به یاد داشته باش، تشنگی پیش شرط

زایش روشنایی و عشق است.

روشنایی و عشق، توأمان خدایند.

هنگامی که عشق حد و مرزی ندارد

شعله هایش بدون دود و آسمانی می شود.

من بذر این تحول را در تو دیده ام.

و این جان مرا از شادی لبریز می کند.

دانه آنجاست، اکنون باید درخت شود.

البته اگر فرصتی باقی مانده باشد.

معرفت خدا بدون مراقبه حاصل نمی شود،

بنابراین باید اکنون با شجاعت و پشتکار

به این سمت رو کنی.

من آرزوهای بزرگی دارم- آیا تحققشان می بخشی؟

سلام مرا به دوستان دیگر نیز برسان.

منتظر نامه ات هستم.

یادت هست آنچه را که درباره کاغذ سفید گفتم؟

چیزهای دیگر خوب است و ملالی نیست.

من هم خوب و خوش ام.

.۱۶

عشق.

نامه ات به دستم رسید.

آنچه که گفته ای، مایه شادمانی ام شد.

کلماتی که از اعماق غنای دل برمی خیزند

طنین لایتناها را دارند،

درست مانند گلی کوچک که زیبایی بی منتها را نشان می دهد.

هنگامی که عشق نفس خویش را بر کلمات می دمد،

آنچه به بیان می آید

تمامی آن چیزی نیست که به زبان می آید،

بلکه آن چیزی است که دوست دارد بیان شود.

در درون هریک از ما شاعری وجود دارد

شعری وجود دارد،

اما از آنجا که ما در سطح و حاشیه زندگی می کنیم،

این شاعران هرگز به دنیا نمی آیند.

آنهایی که به اعماق می روند،

عشق الهی را بیدار می کنند،

و این عشق زندگی شان را سرشار می کند

از موسیقی، زیبایی، آرامش و شعر-

نفس زندگی آنها موسیقی می شود.

و در این مرتبه است که حقیقت نازل می شود.

حقیقت جایی نازل می شود که در آنجا موسیقی هست

بنابراین زندگی را باید به نغمه ای تبدیل کرد.

تنها از خلال موسیقی [هستی] است که می توان به حقیقت دست یافت.

تو باید موسیقایی شوی،

همه زندگی ات، کوچکترین کارت،

باید موسیقایی شود:

این با عشق اتفاق می افتد.

دوستدار هر آنچه باش- که هست.

عشقت را نثار تمامی جهان کن.

عشقی که در هر نفس نثار همه می کنی.

موسیقی درونت را ارمغانت می کند.

آیا تاکنون شاهد این بوده ای؟

شاهدش باش،

خود را از عشق لبریز کن و ببین.

هر آنچه که موسیقی درون را قطع می کند-

همان به تنهایی غیر دینی است، همان به تنهایی گناه است.

و هرآنچه که ما را از موسیقی سرشار می کند-

دینی است، همان به تنهایی دین است.

عشق دین است.

زیرا عشق زیبایی است.

عشق موسیقی است،

عشق خداست.

زیرا عشق تنها چیزی است که برای رسیدن به خدا لازم است.

عشق مرا به همه کسانی که آنجایند برسان.

و روشنایی عشق مرا در کنار خود احساس کن.

۱۷.

عشق.

نامه ات به دستم رسیده است.

تو مشتاق آرامی هستی که من در درون خویش دارم.

این آرامش، هروقت که بخواهی، از آن توست.

این [آرامش]، عمیق ترین امکان هرکسی است،

فقط باید پرده را از روی آن برداشت.

همان طور چشمه های آب در زیر لایه های خاک مدفون اند.

سعادت نیز در درون ما مدفون است.

این امکان بالقوه برای هر کسی وجود دارد،

اما کسانی که برای کشف آن حفاری کنند، می توانند آن را آزاد کنند.

حفاری این گنج های پنهان،

در [قلمرو] دین امکان پذیر است.

کسی که با توشه دین به حفاری می پردازد، به چاه روشنایی درون می رسد.

من به تو نشان داده ام که چگونه و با چه وسیله ای حفر کنی،

اما زحمت حفاری را خود باید بکشی.

من می دانم که خاک تو آماده است،

با کمی تلاش، رودهای لایتناها در دسترس اند.

رسیدن به این حالت ذهنی

توفیقی عظیم است،

پس این فرصت را ضایع نکن.

آکنده از عزمی استوار باش.

و باقی ماجرا را به خدا حواله کن.

حقیقت، دوشادوش اراده گام برمی دارد.

در نوشتن نامه تعلل نکن، من برای تو وقت زیادی دارم.

من از آن کسانی هستم که به من نیاز دارند-

در زندگی من، هیچ چیز از آن خودم نیست.

.۱۸

عشق.

عشقی سرشار.

وقتی برگشتم نامه ات رسید.

می توانستم گرمای قلبت را از خلال کلماتت احساس کنم.

من حرارتی را که روح تو را به جنبش درمی آورد،

و عطشی را که در تو به سرشک تبدیل می شود، می شناسم.

من هم آنجا بوده ام، من هم به آن مبتلا بوده ام.

من قلب تو را خوب می فهمم، زیرا من هم سفر کرده ام

در آن راه‌هایی که تو اکنون پیش گرفته ای،

تا خدا را بجویی.

من هم [طعم] اشتیاق را چشیده ام،

که روزی به آتشی سوزان بدل می شود،

و هستی آدمی را خاکستر می کند.

اما این سوختن، رستاخیز حیاتی تازه است.

قطره آنگاه دریا می شود

که از هستی خویش دست بشوید.

به تلاشهایت در زمینه مراقبه ادامه بده؛

باید تا می توانی عمیق تر و عمیق تر به آن فرو بروی-

این تنها راه است.

تنها و تنها از خلال آن است که آدمی به حقیقت زندگی می رسد.

به یاد داشته باش:

اگر مستغرق سادهانا شوی،

کاملاً خود را وقف کنی و تسلیم باشی،

رسیدنت به حقیقت مقدر است.

این ناموس جاودانه است.

گامی که به سوی خدا برداشته می شود، هرگز خسته نمی ماند.

سلام مرا به همه برسان.

.۱۹

با احترام.

نامه های تو به دستم رسید.

من تازه از اردویی در رانکپور برگشته ام.

این اردو فقط به دوستانی از راجستان اختصاص داشت،

به همین دلیل به تو اطلاع ندادند.

این اردو پنج روز طول کشید و در حدود شصت نفر در آن شرکت کردند.

این اردو با توفیقی شگفت انگیز همراه بود.

و روشن بود که چنین توفیقی به دست خواهد آمد.

با دلگرمی از نتایج،

سازمان دهندگان دارند اردویی را برای همه هند تدارک می بینند.

تو باید به این اردو بیایی.

خوشحالم که می شنوم مراقبه ات خوب پیش می رود. تو فقط باید ساکت باشی.

ساکت بودن همه چیز است.

سکوت به معنای حرف نزدن نیست،

سکوت به معنای نبود دغدغه است.

هنگامی که ذهن قرار می گیرد،

به لایتناها می پیوندد.

هیچ کاری نکن،

فقط بنشین و نظاره گر جریان فکرها [و دغدغه ها] باش، فقط ناظر باش.

بیداری نگاه و نظارت

آغازگر آزادی از [مزاحمت] و دستکاری های ذهن است.

زوال و دغدغه ها آغاز آگاهی است.

سامادهی یعنی این.

عشق مرا به همه دوستان برسان.

۱۹۶۵

.۲۰

عشق.

دیشب هنگامی که چراغ ها یکی پس از دیگری

در همه جا روشن شدند

فکر کردم: سوهان من نیز باید چراغ هایی را روشن کرده باشد

و در آن میان بی تردید چندتایی نیز باید برای من باشد!

و آن گاه یواش یواش چراغ هایی را که برافروخته بودی دیدم،

و انهایی را نیز که عشقت برای همیشه روشن نگه داشته است.

یک روز دیگر اینجا خواهم ماند.

درباره تو با همه صحبت کرده ام

و آنها مشتاقند که تو را ببینند.

.۲۱

محبوبم!

نامه ات به دستم رسید و همچنین عکست.

تو در عکس واقعاً ساده و معصوم به نظر می آیی!

چه عشق و ایمانی!

دلی که با عشق تطهیر شود، به معبدی تبدیل می شود

و من این را آشکارا در عکس تو می بینم.

خدا این بی پیرایگی معصومانه را افزون کند!

دو هزار سال پیش شخصی از مسیح پرسید:

چه کسی می تواند وارد قلمرو ملکوت الهی شود؟

مسیح به کودکی اشاره کرد و گفت:

کسانی که دلی به بی پیرایگی دل کودکان دارند.

امروز با نگاه کردن به عکس تو، این داستان به یادم آمد.

.۲۲

عشق.

تازه به اینجا رسیده ام، قطار بیست دقیقه تأخیر داشت.

خواسته بودی به محض اینکه به اینجا رسیدم برایت نامه بنویسم.

دارم همین کار را می کنم.

در طول سفر به تو فکر می کردم

و به اشکهایی که از چشمانت فرو می غلتیدند.

در جهان هیچ چیز مقدس تر از

اشک دوستی و شادمانی نیست.

اشک هایی به این پاکی، این دنیایی نیستند.

گرچه بخشی از بدن اند،

اما چیزی را بیان می کنند که بدنی نیست.

در عوض من چه می توانم تقدیمت کنم؟

.۲۳

عشق.

دیروز به محض اینکه به اینجا رسیدم، جویای نامه ات شدم.

گرچه یکشنبه بود، اما در انتظار آن ماندم.

خلاصه امروز عصر به دستم رسید-

در کلماتی اندک، چقدر حرف برای گفتن داری!

هنگامی که قلب سرشار است، در کلمات جاری می شود

و به همین دلیل، تعدادی کلمه کفایت می کند.

اقیانوس عشق را می توان در کوزه ای ریخت!

اما درباره نوشته های مقدس پیرامون عشق-

دانستن سه حرف کلمه عشق کافی است!

هیچ می دانی چند دفعه

نامه ات را از سر خواندم؟

۲۴.

عشق.

نامه ات امروز صبح رسید.

حلقه گلی که

از گل های عشق بافته ای،

رایحه ای دارد که می توانم استشمامش کنم!

و تاک عشقی که نشانده ای

شاخ و برگش را به همه قلبم می کشاند!

اشک های عشق و شادمانی ات،

چراغ و توان را به خانه چشمانم می آورد!

چه بهجت انگیز است نامه ات!

۲۵.

عشق.

من خوبم و ملالی نیست.

چه خوب شد که در بمبئی مرا دیدی.

قلبم از دیدن اتفاقی که دارد در تو می افتد، از شادی لبریز شد.

همین طور است که شخص آماده می شود.

و از نردبان حقیقت بالا می رود.

زندگی سفری دوگانه است:

یک سفر در زمان و مکان صورت می گیرد

و دیگری در درون انسان و حقیقت.

نخستین سفر به مرگ خاتمه می یابد

دومین سفر به بی مرگی.

دومین سفر، سفر حقیقی است،

زیرا تو را به جایی می برد.

کسانی که صرفاً به سفر نخست می پردازند، زندگی شان را ضایع می کنند.

زندگی حقیقی زمانی آغاز می شود که سفر دوم آغاز شود.

آغازی واقعاً خوب

در آگاهی تو صورت گرفته است

و من از احساس این مطلب، بسیار مسرور هستم.

۲۶.

عشق.

پس از بازگشت از گردش

منتظر نامه ات شدم.

دیروز به همراه انگورها به دستم رسید،

به همین دلیل نامه که شیرین بود، شیرین تر شده بود.

حالم خوب است و خوش‌ام.

عشق تو حالم را بهتر می کند

و عشق همگان، آن را بی نهایت بهتر.

یک فرد- این همه سعادت!

دیگران چه کنند اگر غبطه نخورند به حال کسی که

همه آدم ها را پاره ای از وجود خویش می داند!

خداوند تو را حسود من کند.

کاش همه به من غبطه بخورند،

این دعای من است.

.۲۷

عشق.

نامه ات رسید

آن هم زمانی که درست در همان نقطه، روی چمن ها نشسته بودم.

در آن لحظه به چه فکر می کردم،

فقط وقتی همدیگر را دیدیم به تو خواهم گفت.

خاطرات چه رایحه ای را به جا می گذارند!

هنگامی که زندگی از عشق سرشار شود،

پر از سعادت میشود،

گداهای زندگی تنها آن کسانی هستند که

که در دلشان عشقی وجود ندارد،

و چطور می توان بخت و اقبال آن کسانی را توصیف کرد

که در دلشان چیزی نیست، مگر عشق!

در لحظاتی چنین سرشار

انسان با خدا روبرو می شود.

تنها عشق است که به مثابه خدا می شناسمش.

۲۸.

عشق.

نامه ات را دریافت کردم.

خوشحالم که خبر شادکامی ات را می شنوم.

شادی من همین است.

در هر نفسی که می کشم

دعا می کنم همه از شادکامی سرشار شوند.

فهم من از دین این است.

دینی که به کلیسا و کنیسه ختم می شود،

دینی مرده است.

دینی که از فراتر رفتن از کلمات و احکام مرده عاجز است

ارزشی ندارد.

دین اصیل و زنده

انسان را با کل متحد کرده

و او را به کل هدایت می کند.

دین آن چیزی است که تو را با کیهان یگانه می کند.

هر احساسی که تو را

به این دیدار و اتحاد می خواند

نیایش است، و همه این نیایش ها را می توان

در یک کلمه بیان کرد؛

و آن کلمه عشق است.

عشق چه می خواهد؟

عشق می خواهد سعادت خود را

با همگان سهیم شود.

عشق می خواهد خودرا به همگان قسمت کند!

عشق می خواهد خود را بدون چشمداشت ببخشد- عشق این است.

دوست داشتن، یعنی وقف کردن

وجود خود به کل،

همان طور که قطره تسلی دریا می شود.

من با چنین عشقی می تپم.

این عشق، زندگی مرا از شهد و روشنایی سرشار کرده است.

در حال حاضر، فقط یک آرزو برایم مانده است:

آنچه بر من رفته است، بر همگان نیز همان رود!

عشق مرا به همه برسان.

۲۹.

عشق.

نامه ات به دست رسید.

چطور دستت را بریدی؟

به نظر می رسد مراقب بدن خود نیستی.

و چرا ذهنت بی تاب است؟

در این دنیای رؤیا مانند چیزی نیست

که ارزش بی قراری ذهن را داشته باشد.

آرامش برترین سعادت است.

و هیچ چیز ارزش آن را ندارد که این سعادت را فدایش کنی.

در این باره تأمل کن.

هشیاری نسبت به حقیقت، خود به خود موجب تحول درونی می شود.

فکر می کنم نمی خواهی برای کمک به من به آداپور بیایی،

و این چیزی است که در سر داری.

اگر می توانی بیا،

اگر نمی توانی- بی خیال.

تو در همه حال داری به من کمک می کنی.

آیا عشق تو به اندازه کافی کمک نیست؟

اگر نیایی دلم برایت تنگ می شود،

زیرا اردوی اداپیور را

با تو بودن به من مربوط می کند،

پس امیدوارم که بتوانی بیایی.

سلام مرا به همه برسان.

.۳۰

عشق.

و عشقی بسیار.

پس از بازگشت، در میان یک عالمه [نامه]،

بلافاصله به دنبال نامه تو گشتم.

نمی توانم بگویم از دیدنش چقدر خوشحال شدم-

به خصوص با دست هم نوشته بودی.

نوشته ای: «حالا دیگر حضورت را در غیاب نیز احساس می کنم.»

عشق واقعاً حضور است.

جایی که عشق هست

زمان و مکان محو می شوند،

و جایی که عشق نیست

حتی آنچه که به لحاظ زمانی و مکانی نزدیک است

تو را به شدت دور نگه می دارد.

غیبت عشق است که جدایی می آورد،

و تنها نزدیکی دنیا، عشق است.

کسانی که به عشقی تمام عیار دست می یابند،

همه چیز را در درون خویش کشف می کنند.

آن گاه همه عالم در درونشان خواهد بود، نه در بیرون شان،

و ماه و خورشید در آسمان درون آنها چرخ خواهند زد.

در کمال عشق، نفس ناپدید می شود.

از خدا می خواهم تو رابه چنین کمالی هدایت کند.

.۳۱

عشق.

دیروز رسیدم

و در تمام این مدت به فکر این بوده ام به نامه ای بنویسم،

اما تا حالا فرصتی دست نداد.

تأخیر مرا ببخش،

گرچه حتی یک روز تأخیر نیز، تأخیر کمی نیست!

درباره سفر برگشتی چه باید بگویم؟

سفر خوشی بود.

یکسره خواب بودم و تو با من بودی.

به ظاهر تو را ترک کرده بودم،

اما تو هنوز با من بودی.

این است با هم بودنی کاملاً واقعی

که جداشان نمی توان کرد.

نزدیک بودن فیزیکی، نزدیکی نیست،

در این سطح اتحادی وجود ندارد،

تنها ورطه ای بدون پل وجود دارد،

اما نزدیک بودنی دیگر هم هست که به بدن مربوط نیست،

و نام آن عشق است.

کسی که عشق را دارد، هرگز گم نمی شود.

آن وقت جدایی در کار نیست،

حتی اگر در دنیای مشهود فاصله هایی طولانی در کار باشد.

اگر بتوانی به این بی فاصلگی برسی،

حتی اگر یک نفر را دوست داشته باشی همه را دوست خواهی داشت.

یک نفر دروازه است؛ هدف همگان اند.

آغاز عشق با یک نفر است، فرجام آن، همه.

من عشقی را که تو را با همه چیز یگانه می کند،

و هیچ چیز را مستثنا نمی کن، دین می نامم.

و عشقی را که در جایی متوقف می شود، گناه می نامم.

.۳۲

عشق.

نامه ات به دستم رسید؛

از وقتی برگشته ام منتظر آن بوده ام.

اما انتظار چقدر شیرین است!

زندگی فی نفسه انتظار است!

دانه ها برای جوانه زدن منتظر می مانند،

رودها برای رسیدن به دریا.

انسان در انتظار چیست؟

انسان نیز دانه ای برای درختی است،

و رودی برای دریایی.

کسی که نگاهی ژرف به درون خویش می اندازد،

درمی یابد که اشتیاقی برای بی کرانه و بی مرز

ذات او را می سازد.

و کسی که این امر را می فهمد،

سفر خویش را به سوی خدا آغاز می کند،

زیرا کیست که تشنه باد و آب را نجوید؟

این هرگز اتفاق نیفتاده و نخواهد افتاد!

جایی که اشتیاق است،

تشنگی رسیدن هم هست.

من می خواهم همه را نسبت به این تشنگی آگاه کنم.

من می خواهم زندگی همه را به انتظاری تبدیل کنم.

آن زندگی که به انتظاری برای خدا تبدیل شده است،

زندگی حقیقی است.

راه های دیگر زندگی، اتلاف عمر است، فاجعه است.

۳۳.

عشق.

نامه ات به دستم رسید.

شاعرانگی آن، دلم را سرشار کرد.

می گویند، شعر زاده عشق است.

در نامه تو این را به عیان دیدم.

جایی که عشق هست،

همه هستی به شعری بدل می شود؛

و گل های زندگی در زیر نور عشق می شکفند.

عجیب است که می پرسی

چرا قلب من مالامال از عشق توست.

آیا عشق می تواند دلیلی داشته باشد؟

اگر چنین است،

آیا می توان آن را عشق نامید؟

آه ای دوست دیوانه من! عشق همواره بی دلیل است!

این از اسرار عشق است.

این از بی پیرایگی عشق است.

عشق از طرف خداست.

و به ملکوت او تعلق دارد،

زیرا بی دلیل است.

اما درباره خودم،

من سرشارم از عشق،

مانند چراغی که پر ازروشنایی است.

برای دیدن این روشنایی، چشمی لازم است.

تو آن چشم ها را داری، از همین رو، روشنایی را دیدی.

افتخار از آن توست، نه من.

.۳۴

عشق.

هیچ گاه تصور نمی کردم که تو

نامه ای به این قشنگی بنویسی!

با وجود این می گویی آدم تحصیل کرده ای نیستی!

دانشی بزرگتر از عشق وجود ندارد،

و آنانی که فاقد عشق اند- بی سوادان واقعی اند،

زیرا قلب است که در زندگی واقعیت دارد،

نه ذهن.

سعادت و روشنایی از دل می جوشد، نه از ذهن،

و تو از دل بهره بسیاری داری- این کفایت می کند!

آیا برای اثبات این موضوع شاهدی بهتر از من وجود دارد؟

تعجب می کنم که از من خواسته ای

اشتباهاتت را متذکر شوم.

عشق تاکنون هیچ اشتباهی را بر گستره این خاک مرتکب نشده است.

همه اشتباهات از جانب فقدان عشق بوده است.

به نظر من فقدان عشق تنها اشتباه زندگی است.

به تو نوشته بودم: خدا تو را نسبت به من حسود کند.

این حرف اشتباه نبود.

من دوست دارم و سعادتی که در قلبم طلوع کرده است

تو را بیشتر و بیشتر تشنه خود کند.

ای ملکه میوال!

دلیلی برای نگرانی نسبت به این موضوع وجود ندارد!

۳۵.

عشق.

دو شب پیش درست همین وقت بود

که در چیتور تو را ترک کردم.

حالا می توانم

عشق و سروری را ببینم که چشمانت را لبریز کرده بود.

راز تمامی نیایش ها و پرستش ها

در سرازیر شدن اشک هاست.

اشک ها مقدس اند.

خداوند دل آنهایی را که دوست دارد

با اشک های عشق پر می کند.

و چه می توان گفت درباره بیچارگی آنهایی که

دل شان در عوض از خارهای نفرت آکنده است؟

اشک هایی که در عشق سرازیر می شوند

پیشکش گل هایی بر قدوم خداونداند.

و چشمانی که این اشک ها را افشانده اند،

با بصیرت الهی متبرک خواهند شد.

فقط چشمانی می توانند خدا را ببینند که از خدا سرشاراند.

خداوند تنها نیرویی است

که از سکون طبیعت فراتر می رود

و انسان را به ساحل بیداری نهایی می رساند.

من فکر می کنم این نامه وقتی به تو می رسد

که تو به مقصد کاشیدام، آنجا را ترک کرده ای،

نمی دانم سفرت چگونه بوده است،

اما امیدوارم که در خنده و آواز سپری شده باشد.

سلام و احترام مرا به همه برسان.

منتظر نامه هایی که وعده داده ای هستم.

۱۹۶۶

.۳۶

عشق.

خیلی خوشحال شدم که روز بعد تو را دیدم.

من هیجانهای دلت و اشتیاق روحت را احساس کردم.

تو هنوز به آن شکوفایی نرسیده ای که برایش به دنیا آمده ای:

دانه برای رستن مستعد است و زمین قابل است:

خیلی منتظر نخواهی ماند.

اما اکنون باید با عزمی جزم کار کنی.

مسئله فقط شروع سفر است.

کشش پر جاذبه خداوند باقی کارها را انجام خواهد داد.

.۳۷

عشق.

خیلی خوب است که داری گذشته را فراموش می کنی-

این کار، بعدی را در زندگی خواهد گشود، که به کل متفاوت است.

به کمال زیستن در لحظه حال، آزادی است.

گذشته، مستقل از حافظه وجود ندارد.

و آینده نیز جدا از قصرهای هوا و خیال.

آنچه که هستی دارد، همان چیزی است که در حال موجود است،

و اگر تو دربست در لحظه حال زندگی کنی،

در خدا زیسته ای.

وقتی از گذشته و آینده رها شوی،

ذهنت خالی و آرام می شود،

موج هایش فروکش می کنند

و انچه باقی می ماند، بی کرانه و بی پایان است.

این است اقیانوس حقیقت-

و امیدوارم رود [زندگی] تو به آن برسد!

بعدالتحریر: ممکن است در ژانویه به احمدآباد بروم.

آیا می توانی با من بیایی؟

خیلی خوب می شود اگر چند روزی را با هم سفر کنیم.

۳۸.

عشق.

خوشحالم که چنین عطشی را برای خدا در تو می بینم!

داشتن این عطش، موهبتی الهی ست؛

هرجا که عطشی هست- راه نیز همانجاست.

در واقع اشتیاق شدید راه می شود.

خداوند هر لحظه ما را فرا می خواند،

اما از آنجا که تارهای دل ما شل است،

صدای او را طنین انداز نمی کنیم.

اگر چشم های ما بسته باشد، آنگاه حتی اگر خورشید پشت در باشد، در تاریکی خواهیم ماند؛

و خورشید همواره پشت در است-

فقط باید چشم ها را باز کنیم و خورشید را به درون بیاوریم، همین!

امیدوارم خداوند به تو روشنایی بدهد، این آرزوی من است.

امیدوارم عشق و من همواره با تو باشیم.

سلام مرا به خانواده و عشقم را به بچه هایت برسان.

.۳۹

عشق.

نامه ات رسید.

چرخ دنیا همین طور می چرخد.

اما چرا تو با آن بچرخی؟

ببین چه چیزی در پس تن و ذهن است؛

که هرگز حرکت نکرده است،

حرکت نمی کند،

هرگز نمی تواند حرکت کند

و آن تو هستی، تات توام آسی.

موج ها در سطح این اقیانوس وجود دارند،

اما در اعماق – چیست آنجا؟

وقتی موج ها به جای اقیانوس گرفته شوند،

اشتباهی وحشتناک رخ داده است.

به چرخ گاری نگاه کن:

چرخ آن می چرخد، زیرا محور نمی چرخد؛

بنابراین محور خویش را فراموش نکن،

چه ایستاده باشی، چه نشسته و چه در خواب و بیداری،

آن را به یاد داشته باش.

رفته رفته، انسان مواجه می شود

با آن لایتغیری که در پس پشت همه تغییرات است.

درباره شعرهایت از من پرسیده ای.

قطعه ای کوچک از آنها را داده بودم تا کسی بخواند،

بعد برگردانده شد: باید آن را از زبان خود تو بشنوم!

حالا وقتی که تو آن را برایم قرائت کنی گوش خواهم داد-

و سپس می توانم تو و شعرت را با هم بخوانم.

.۴۰

عشق.

پس از بازگشت، نامه ات را دریافت کردم

من این زایش عزم و اراده در تو را خوش آمد می گویم.

چنین نیروی اراده ای به تنهایی

ما را به حقیقت خواهد رساند.

عمیق ترین قدرت های ما با آن برانگیخته می شوند،

آن نیروی سازمان نیافته، سازماندهی می شود.

و سپس موسیقی به گوش می رسد.

چه نیروی شگفتی در این اتم خویش خویش ما وجود دارد!

اما این نیرو بدون شدت و حدت اراده ای آشکار، شناختنی نیست.

حتماً صخره ها را دیده ای،

آنها را حتی سخت ترین قلم ها نیز نمی توانند بشکنند،

با وجود این جوانه بوته یا علفی

به نرمی از میان ترک ها و شکاف ها می گذرد و به راحتی بیرون می آید!

وجود خردترین دانه از عزمی جزم سرشار می شود

تا راه خود را باز کند و به آفتاب برسد،

حتی سخت ترین صخره ها نیز راه باز می کنند.

آن گاه دانه ای خرد، بر صخره های عظیم پیروز می شود!

دانه ظریف سخت ترین صخره ها را می شکافد!

چرا؟ زیرا مهم نیست که

صخره چقدر قوی و مستحکم است،

صخره مرده است،

و چون مرده است، اراده ای ندارد.

دانه، ظریف است،

ضعیف است،

اما زنده است!

به یاد داشته باش، جایی که اراده هست، زندگی نیز هست

و جایی که اراده نیست، زندگی نیز نیست.

اراده دانه قدرت او می شود.

و با این قدرت است که

ریشه های کوچک این دانه جوانه می زند،

به داخل صخره فرو می رود و خود را می گسترد.

تا سرانجام روزی صخره را می شکند،

زندگی همواره بر مرگ پیروز می شود.

نیروی زندگی درون ما، هرگز از موانع مرده بیرون از ما

شکست نخورده است- و هرگز شکست نخواهد خورد.

۴۱.

عشق.

با مسرت نامه ات را دریافت کردم.

وقتی دلت به شدت تمنای

حقیقت،

آرامش

و دین را داشته باشد،

یک روز رخ اندر رخ خورشید خواهی دید؛

خورشیدی که همه تاریکی های زندگی را خواهد زدود.

تمنا!

همت!

نیایش!

صبوری!

راهی که هزار کیلومتر امتداد دارد،

گام به گام پیموده می شود،

پس دلسرد نشو،

مسافت های طولانی با تک تک گام های ما پیموده می شوند

و اقیانوس، قطره قطره پر می شود.

سلام مرا به همه برسان.

من خیلی زود [به آنجا] خواهم آمد.

باقی قضایا بماند برای وقتی که همدیگر را دیدیم.

.۴۲

عشق.

نامه ات رسید.

درباره روابط جنسی پرسیده ای.

این نیرو نیز خداداد است.

و در خلال مراقبه تصعید می شود.

هیچ نیرو و توانی فی نفسه بد نیست، البته،

سوء استفاده از آن بد است.

وقتی نیروی جنسی در مسیری متعالی به کار می افتد

به براهاماچاریا [سلوک ربانی] تبدیل می شود.

خیلی خوب است که از آن وارسته ای،

اما این کافی نیست.

باید از خلال آن بگذری و تصعیدش کنی،

وازنش آن فقط تو را خشک و بی روح می کند.

درست است که روابط جنسی دوطرفه است،

اما این روابط اساساً جسمی نیست،

بلکه تعدیل ذهن است.

ذهنی که کاملاً استحاله پیدا کرده است،

بر دیگران نیز اثر می گذارد،

و آن کسی که نزدیک و صمیمی است

خیلی زودتر متأثر می شود.

تا لحظه دیدارمان به یاد داشته باش:

نباید نسبت به روابط جنسی خصومتی عمدی داشته باشی-

با فرهیختگی وارسته بودن از آن خوب است.

هنگام مهرورزی هشیاری ات را حفظ کن.

در چنین موقعیتی ناظر باش؛

اگر کسی بتواند

در وضع روحی مراقبه و هوشیاری بماند،

آن گاه نیروی جنسی به خوبی استحاله می یابد.

وقتی همدیگر رادیدیم، باید در این باره بیشتر صحبت کنیم.

براهاماچاریا [سلوک ربانی] فی نفسه یک علم مستقلا است.

و بسیاری از درهای سعادت در همین سلوک گشوده می شوند.

با این همه، نخستین گام

اتخاذ نگرشی دوستانه نسبت به همه نیروهای درون است.

دشمنی با آنها، به انقلابی درونی منجر نمی شود.

اما به خودویرانگری چرا.

سلام مرا به همه برسان.

اگر به پونا نیایی- دلم برایت تنگ می شود.

.۴۳

عشق.

درباره شوخ طبعی از من پرسیده ای.

وقتی همدیگر را دیدیم، به تفصیل درباره آن صحبت خواهیم کرد،

اما اول از همه:

شوخ طبعی باید متوجه خود شخص باشد-

بسیار خوب است که کسی به خود بخندد،

و کسی کسی که قادر است به خود بخندد،

به تدریج سرشار می شود از توجه

و محبت نسبت به دیگران.

در همه دنیا هیچ اتفاقی،

هیچ موضوعی، خنده دارتر از

خود شخص برای خودش نیست.

درباره حقیقت رؤیاها نیز

باید به تفصیل صحبت کنیم.

بعضی از رویاها قطعاً صادق اند.

وقتی ذهن قرار می گیرد،

نگاه هایی کوتاه به حقیقت، در خواب ها آغاز می شود.

رؤیاها چهار نوع‌اند،

- آن هایی که به زندگی های گذشته مربوط اند.

- آنهایی که به آینده مربوط اند.

- آنهایی که به زمان حال مربوط اند.

- و آنهایی که به امیال سرکوب شده مربوط اند.

روانشناسی جدید فقط درباره نوع چهارم

چیزهایی می داند.

از دانستن این موضوع خوشحالم که

ذهنت به سوی قرار در آرامش حرکت می کند.

ذهن همان چیزی است که ا می خواهیم باشد،

قرار و بی قراری، هر دو آفریده ذهن خود مایند.

انسان خود را با بندهای خود می بندد،

و به همین دلیل همواره آزاد است تا خود را از [زندان] ذهن آزاد کند.

۱۹۶۷

.۴۴

عشق.

چه موهبتی بالاتر از عشق است؟

و هنوز می پرسی- من چه دارم که ببخشم؟

آه، دیوانه!

وقتی عشق را نثار کنی،

چیزی دیگر نمی ماند تا نثار کنی،

حتی خود تو هم نمی مانی،

زیرا نثار عشق، یعنی نثار خویشتن،

تو خود را بخشیده ای.

حالا بگو کجایی؟

حالا که خود را گم کرده ای،

موظفی کسی را پیدا کنی

که مشتاق دیدارش هستی.

او اکنون به دنیا آمده است،

و من بر این موضوع گواه ام،

من این اتفاق را دیده ام.

من می شنوم آن موسیقی را که تو خواهی شد.

آن روز که دلت به روی من بسته بود،

من آن را شنیدم.

فکر نسبت به زمان حال آگاه است،

اما برای دل ، آینده نیز، زمان حال است.

۱۹۶۸

.۴۵

عشق.

نامه ات به دستم رسید.

تاریخ تولدم را نگاه می کنم.

فکر می کنم روزش یازدهم دسامبر باشد،

اما این هم قطعی نیست.

اما به دوست ستاره شناست بگو زیاد نگران نباشد؛

آینده به هر حال خواهد آمد،

نگرانی نسبت به آن بی وجه است.

هرچه اتفاق بیفتد- فرقی نمی کند.

خاکستر به خاکستر باز می گردد

و زندگی مانند نقشی که بر آب کشیده شود، محو خواهد شد.

سلام مرا به همه برسان.

.۴۶

عشق.

خیلی وقت است که نامه ات به دستم رسیده،

باید از این همه انتظار باری دریافت پاسخ من خسته شده باشی.

با این وجود، انتظاری صبورانه نیز لذت خاص خود را دارد.

در صراط الهی،

برای ابد در انتظار ماندن، سادهانای واقعی است.

انتظار و انتظار و انتظار.

آن گاه،

همان طور که غنچه ای باز می شود،

همه چیز به خودی خود به انجام می رسد.

داری به نارگل می آیی، این طور نیست؟

سلام مرا به همه برسان.

۴۷.

عشق.

از رسیدن نامه ات خوشحال شدم.

حقیقت ناشناخته است،

و برای شناختن آن باید در شناخته ها بمیری.

وقتی سواحل شناخته ها پشت سر گذاشته شوند،

انسان به اقیانوس ناشناخته وارد می شود.

شجاع باش و بپر!

به آن خلأ عظیم!

زیرا خدا آنجاست.

عشقت را نثار همه کن،

یا نثار فقط یک نفر!

زیرا فقط یک نفر هست و بس.

تنها اوست.

در همه است.

او در همه و نیز در خلأ است.

۴۸.

عشق.

پرسش و نامه ات رسید.

هر کجا من هست، در آنجا مرزی هست؛

در واقع منیت تنها مرز واقعی است،

پس هنگامی که در خوابی، یا دربیداری، نشسته، در حال قدم زدن-

همیشه این حقیقت را مد نظر قرار بده،

ببین اش،

بشناس اش،

و به خاطر بسپر آن را

در هر زمان و در هر مکان،

زیرا شناخت، به معنای مرگ منیت است.

منیت حق ندارد،

تنها یک رؤیاست،

و به محض آنکه متوجه شوی داری خواب می بینی،

رؤیا ناپدید می شود.

رؤیاها را نمی توان ترک کرد-

چگونه می توان چیزی را که وجود ندارد ترک کرد؟

متوجه آن شدن کفایت می کند.

نفس، رویای آدمی است، خواب اوست.

از همین رو کسانی که می خواهند آن را ترک کنند،

به چاه وهمی دیگر سقوط می کنند.

تواضع آنها، عدم خودخواهی شان همه،

رؤیایی بیشتر است-

مثل وقتی که در رؤیایت راه می روی، در حالی که، هنوز داری خواب می بینی.

به این دام نیفت.

تنها یک چیز را به خاطر داشته باش:

بیدار شو و ببین!

سلام مرا به همه برسان.

۴۹.

عشق.

از رسیدن نامه ات بسیار خوشحال شدم.

آیا هرگز ممکن است پرتوی از عشق بتابد

و رایحه شادی برنخیزد؟

و شادی چیست، جز رایحه عشق؟

با وجود این دنیا پر از آدم های دیوانه است،

کسانی که تمام زندگی شان را به دنبال خوشبختی می گردند-

اما پشت خود را به عشق کرده اند!

درها فقط زمانی به روی خداوند گشوده می شوند،

که عشق به نیایش همه وجود ما تبدیل شده باشد.

اما شاید درهای ملکوت او همواره گشوده است،

ولی چشم هایی که به روی عشق بسته است،

قادر به دیدن آنها نیست.

این چیست که نوشته ای؟ ارتباطی زودگذر؟

نه!نه! چطور ممکن است ارتباط عاشقانه زودگذر باشد؟

عشق، حتی لحظه ها را نیز جاودانه می کند.

جایی که عشق هست،

هیچ چیز زودگذر نیست.

جایی که عشق هست،

در آنجا جاودانگی هست.

آیا قطره فقط یک قطره است؟

نه!نه! قطره دریاست!

اگر از دریچه چشمان عشق به قطره نگاه کنی دریا می شود!

۵۰.

عشق.

نامه ات به دستم رسیده است.

من عطش روح تو را خوب می شناسم؛

به زودی سیراب خواهد شد-

تو درست به لب دریاچه رسیده ای.

فقط باید چشمانت را باز کنی،

و من می بینم که پلک ها دارند بالا می روند.

آن وقت من با تو خواهم بود،

همیشه با تو،

پس نگران نباش.

صبور باش و منتظر؛

دانه برای شکفتن و رستن به زمان نیاز دارد؛

سلام مرا به همه برسان.

بیشتر بماند برای زمانی که همدیگر را دیدیم.

.۵۱

عشق.

من نامه و پرسش های تو را گرفتم.

درباره مرگ، به عمد ساکت بوده ام،

زیرا می خواهم جستجوی زندگی را بیدار کنم.

کسانی که درباره مرگ اندیشه می کنند، به ناکجاآباد می رسند.

زیرا، درواقع، چگونه ممکن است مرگ بدون تجربه مردن فهمیده شود؟

به همین دلیل، حاصل چنین اندیشه ای

یا اعتقاد به نامیرایی روح است و یا این که پایان زندگی آدمی.

پایان قطعی است، و چیزی از او بر جا نمی ماند.

هردوی اینها صرفاً یک باور است.

یک باور بر ترس از مرگ مبتنی است،

دیگری بر فرجام بدن.

من نمی خواهم انسان گرفتار باور و عقیده باشد،

زیرا باور و عقیده راهی به تجربه

و شناخت نیستند.

و با اندیشه درباره مرگ چه چیز دیگری عاید می شود،

جز نظامی از باورها و جزمیت ها؟

فکر هیچ گاه انسان را به فراسوی شناخته ها نمی برد.

و مرگ ناشناخته است.

بنابراین، مرگ را از خلال فکر نمی توان شناخت.

من می خواهم توجه تو را به زندگی معطوف کنم.

زندگی در اکنون و اینجا جریان دارد.

انسان می تواند به آن وارد شود.

مرگ هرگز در اکنون و اینجا نبوده است-

مرگ یا در آینده اتفاق می افتد و یا در گذشته اتفاق خواهد افتاد.

مرگ هیچ گاه در زمان حال نیست.

آیا تاکنون متوجه این حقیقت شده بودی که

مرگ هرگز در زمان حال اتفاق نمی افتد؟

اما زندگی همواره در لحظه کنونی جاری است- نه در گذشته و نه در آینده.

زندگی هست، و اکنون هست؛ در غیر این صورت، هرگز نیست.

بنابراین زندگی شناختنی است، زیرا زیستنی است،

نیازی به فکر کردن درباره زندگی نیست.

در واقع کسانی که درباره آن فکر می کنند، آن را از دست می دهند.

زیرا جریان فکر، یا به گذشته می پردازد،

و یا به آینده.

فکر هرگز به لحظه کنونی تعلق ندارد.

فکر نیز رفیق مرگ است.

به عبارت دیگر، فکر مرده است،

عنصری از حیات در وجود مرگ نیست.

زنده بودن در لحظه حال اتفاق می افتد- موهبت لحظه به لحظه است.

زندگی در لحظه حال جلوه می کند، مطلقاً در لحظه حال؛

اینجا، مطلقاً اینجا.

بنابراین زندگی نیاز به فکر کردن ندارد،

زندگی تنها تجربه کردن است.

نه تجربه بلکه تجربه کردن.

تجربه یعنی، زندگی اتفاق افتاده است؛

تجربه کردن یعنی، زندگی دارد اتفاق می افتد.

تجربه به فکر تبدیل شده است،

زیرا تجربه امری است که اتفاق افتاده است.

تجربه کردن، بی فکر و بی مبالات است:

بی کلام- خاموش- تهی.

از همین رو من آگاهی بدون واسطه فکر را

دروازه تجربه زندگی می نامم.

کسی که زندگی را می شناسد، همه چیز را شناخته است.

او بدین سان، مرگ را نیز خواهد شناخت،

زیرا مرگ چیزی نیست مگر مغالطه ای

که زاده عدم شناخت زندگی است.

کسی که زندگی را نمی شناسد،

به طور طبیعی خود را بدن خویش می پندارد.

و بدن می میرد، بدن نابود می شود؛

چیزی که بدن نامیده می شود، ناپدید خواهد شد.

همین است که موجب پیدایی این باور می شود که

مرگ پایان قطعی است.

تنها کسانی که اندکی شجاع تراند،

این معنا را می پذیرند.

و نیز از همین مغالطه یک انگاشتن خود و بدن است که

ترس از مرگ زاده می شود.

مردمی که از این ترس در عذاب اند شروع می کنند به دم گرفتن که:

روح نامیراست، روح نامیراست.

آدم های ترسو و آدم های ضعیف، بدین سان پناهی می جویند.

اما هردوی این مفاهیم

زاده یک مغالطه مشابه اند.

اینها دو صورت از یک مغالطه هستند؛

دو واکنش متفاوت از طرف دو نوع از مردم.

اما به یاد داشته باش، مغالطه هر دو یکی است.

و در هر دو شیوه یک مغالطه وجود دارد

که تقویت شده است.

من نمی خواهم هیچ نوع کمکی به این مغالطه بکنم.

اگر بگویم که روح نامیرا نیست، حقیقت را نگفته ام.

اگر بگویم که روح نامیراست،

آن گاه به نحوی از ترس تو فرار کرده ام.

و آنانی که می ترسند،

هرگز قادر به شناخت حقیقت نیستند.

بنابراین می گویم که مرگ ناشناخته است.

زندگی را بشناس تنها زندگی را می توان شناخت.

و با شناخت زندگی، نامیرایی نیز شناخته می شود.

زندگی جاودانه است.

نه آغازی برای زندگی هست و نه پایانی.

زندگی خود را نشان می دهد و رخ می پوشاند.

زندگی از صورتی به صورت دیگر درمی آید.

در جهل ما،

این نقاط برزخی تغییر، شبیه مرگ به نظر می رسند.

اما برای کسی که می داند،

مرگ چیزی نیست مگر خانه هایی برای تغییر لباس.

بی تردید، تولدی دوباره وجود دارد؛

اما برای من این یک عقیده نیست، بلکه یک تجربه است.

و من نمی خواهم از این، برای دیگران مسلکی بسازم.

مسلک ها بدجوری حقیقت را تضعیف کرده اند.

من می خواهم این حقیقت را هرکسی خودش تجربه کند.

هیچ کس نمی تواند این نقش را به جای دیگری بازی کند.

اما از خلال مسلک ها،

همین نقش است که به نظر می رسد به انجام رسیده باشد،

بر این اساس، جستجوی فردی هرکسی

مات و مرده شده است.

بعضی ها با اعتقاد به تعالیم و نوشته های کهن

آرام و آسوده می نشینند،

گویی دیگر نه نیازی هست که خودشان چیزی را بفهمند،

و نه نیازی هست که برای وصول به حقیقت کاری بکنند.

این وضعیت به شدت شبیه به خودکشی است.

از همین رو نمی خواهم

در این تدارک عظیم برای کشتار انسانیت

به وسیله تکرار تعالیم کهنه شرکت کنم.

من می خواهم تمامی مسلک های دیرینه را برکنار کنم،

به نظر من این کاری است شفقت آمیز.

بدین سان تمامی دروغ نابود خواهد شد.

حقیقت هرگز نابود نمی شود.

بلکه همیشه در تازگی جاودانه اش،

در دسترس کسانی است که طالب اویند.

۵۲.

عشق.

نامه ات به دستم رسید.

من همواره با توام.

نگران نباش.

غمگین مباش،

و سادهانای خویش را به دست خداوند بسپار.

بگذار مشیت او انجام شود.

مانند برگی خشکیده باش،

بگذار بادها تو را به هرکجا که می خواهند ببرند.

آیا این معنای شونیا (عدم) نیست؟

شنا نکن،

شناور باش.

آیا این معنای شونیا نیست؟

سلام مرا به همه برسان.

۱۹۶۹

.۵۳

عشق. نامه ات رسید.

نباید به دنبال عشق گشت-

عشق هرگز با جستجو به دست نمی آید.

عشق از خلال بخشیدن به واقعیت می آید-

عشق طنین صدای خودمان است.

تو احساس می کنی که عشق من بر تو می بارد،

زیرا تو خود رودی از عشق شده ای

که به سوی من جاری است.

و وقتی که عشق تو این گونه به جانب همه چیز روان شود،

همه جهان را خواهی دید

که عاشقانه به جانبت روان اند.

عاشقانه و بی چشمداشت به همه

و به هرچه که هست، پاسخ دادن،

تجربه [باطنی حضور] خداوند است.

۵۴.

عشق.

آیا هرگز ممکن است دو نفر یکدیگر را دیدار کنند؟

این امر بر روی این زمین ممکن نیست،

ارتباط غیر ممکن به نظر می رسد-

اما گه گاه غیر ممکن اتفاق می افتد.

چند روز پیش این اتفاق افتاد.

با تو که بودم احساس کردم دیدار امری ممکن است.

و همچنین ارتباط.

و آن هم بدون میانجی کلمات.

اشک های تو جواب من بود.

من عمیقاً وامدار آن اشک ها هستم.

چنین جوابی بسیار نادر است.

من مادهو شالای تو را دیده ام.

بارها و بارها دیده ام.

اگر می توانستم آواز بخوانم

همان آوازی را میخواندم که در آن وجود دارد.

من سانیاسی (سالک) را سانیاس واقعی می نامم که

جهان را با شادی و مسرت پذیرا می شود.

آیا سنساره [چرخ وجود، جهان زاد و مرگ] و موکشا واقعاً یگانه نیستند؟

ثنویت فقط در جهل وجود دارد.

آه، آیا می توان چیزی را دین خواند در حالی که

نمی تواند نغمه های سعادت و عشق را سردهد و به رقص درآید؟

بعدالتحریر: شنیدم که قرار است به اینجا بیایی.

بیا و زود بیا.

چه کسی می تواند به زمان اعتماد کند؟

ببین- صبح است او خورشید دارد بالا می آید.

چه مدت طول می کشد تا غروب کند؟

.۵۵

عشق.

من با همه چیز یگانه شدم-

چه زشت، چه زیبا،

زیرا هرچه هست، همن هم آنجایم.

نه تنها در فضیلت، بلکه در گناه نیز من همراه آنهایم؛

و نه تنها بهشت، که جهنم نیز از آن من است.

بودا، مسیح، لائوتزو-

وارث اینان بودن ساده است.

اما چنگیز، تیمور و هیتلر؟

آنها نیز در درون من اند!

نه، نه نیمی از بشریت- من تمامی بشریت هستم!

هرچه که از آن انسان است، از آن من نیز هست-

چه گل باشد چه خار،

چه تاریکی باشد چه روشنایی.

و اگر شهد از آن من است، شرنگ از آن کیست؟

شهد و شرنگ- هردو از آن من اند.

هرکس که چنین تجربه ای داشته باشد، من او را مذهبی می خوانم.

زیرا تنها عذاب روحی چنین تجربه ای،

می تواند زندگی را بر روی زمین زیر و رو کند.

۵۶.

عشق.

نامه ات به دستم رسید.

واقعاً از دیدنش خوشحال شدم. خوشحالیم از آنجا مضاعف شد که

دیدم فقط یک کاغذ سفید فرستادی.

اما من همه آنچه را که تو در آن ننوشته ای

اما دوست داشتی بنویسی، خواندم.

گذشته از این کلمات چه می توانند بگویند؟

حتی پس از نوشتن نیز،

آنچه را که قصد داشتی بنویسی نانوشته می ماند.

به همین دلیل نامه خاموش تو بسیار قشنگ است.

ظاهراً هر وقت که برای دیدن من می آیی، بیشتر ساکت هستی.

اما چشم هایت همه چیز را فاش می کنند، و همچنین سکوتت.

تمنایی ژرف، مرا لمس کرده است، ساحلی ناشناخته

تو را صدا زده است.

هر وقت خدا کسی را صدا می زند، این گونه صدا می زند-

اما تا کی می خواهی همین طور در ساحل بمانی؟

نگاه کن! خورشید بالا آمده است

و بادها بی قرار پر کردن بادبانهای قایق اند!

۵۷.

عشق.

نامه هایت به دستم رسید- اما آنها فقط نامه نیستند،

در واقع شعرهایی اند که از عشق به دنیا آمده اند، از عشق و

نیایش، زیرا هرجا که عشق باشد، نیایش هم هست.

از همین رو، این امکان وجود دارد که یک نظر ببینیم خدا را

در وجود کسی که دوستش می داریم-

عشق نگاهی می بخشد که با آن می توان خدا را دید.

عشق دری را تعبیه می کند که خداوند از آن وارد می شود.

بنابراین کسی که همه را دوست دارد، خدا را در همه می بیند.

جزء و کل در واقع در دو جناح مخالف هم نیستند: عشقی ژرف

نسبت به حتی یک نفر، سرانجام به همه گسترش می یابد، زیرا عشق خود را محو می کند و بی خودی را باقی می گذارد.

عشق به خورشید می ماند، انسان به یخ افسرده.

خورشید عشق کوه های یخی را آب می کند، اقیانوس بی کرانه را بر جای می گذارد.

پس جوینده عشق، جوینده خداست.

زیرا عشق آب می کند، و همچنین، ویران می کند؛ زیرا عشق فقط می گدازد و فقط بر باد می دهد.

عشق هم تولد است و هم مرگ.

در عشق خود می میرد و همه احیا می شود.

از این رو بی تردید عشق با درد همراه است-

چه در تولد و چه در مرگ.

عشق درد شدید زایش و مرگ است.

اما شکفتن شعر در تو نشان می دهد که تو آغاز کرده ای.

تجربه لذتی را که در درد عشق نهفته است.

۵۸.

عشق.

نامه تو دلم را از شادی لبریز کرد.

تو در آستانه انقلابی بزرگ ایستاده ای؛ حالا دیگر حتی

اگر قصد فرار نیز داشته باشی، من مانع می شوم.

تو حتماً باید در عشق بمیری

تا تولدی دوباره پیدا کنی.

طلا باید از کوره آتش بگذرد- فقط این گونه است که خالص می شود.

عشق برای تو به مثابه آتش است، و من از خدا می خواهم

که نفس تو در آن بسوزد.

آن گاه اگر عشق بیاید، نیایش نیز می آید؛ بدون عشق،

نیایش امکان ندارد.

به یاد داشته باش که روح و تن دو چیز جدا از هم نیستند.

آن بخش از انسان که قابل رؤیت است بدن نام دارد،

آن بخش از انسان که قابل رؤیت نیست روح نام دارد.

این امر درمورد خدا و ماده نیز صادق است: خدا ظاهر و باطن است:

ظهورش ماده است و باطنش باز خدا.

زندگی را ساده و طبیعی برگزار کن، همان طور که هست.

به استقبال زندگی در صورت های بی پایانش برو، با دیدگاهی

پذیرای کامل همه چیز.

خود را به زندگی تحمیل نکن؛

زندگی قائده ویژه خود را دارد، زندگی منطق خاص خود را دارد،

و کسانی که آماده یک زندگی تمام عیارند،

به قائده و منطق دیگری نیاز ندارند.

اما تو همیشه از زندگی ترسیده ای

و به همین دلیل از عشق می ترسی.

اکنون زندگی دارد در تو رخنه می کند،

و دیوارهای امنیت تو را فرو می ریزد.

پس لطف بی منتهای خداوند بر تو می بارد!

حالا دیگر از آن فرار نکن، با منیت آن را بپذیر.

بهترین آرزوهای من بدرقه توست.

۵۹.

عشق.

در حالت بیداری آگاه باش، در حالت خواب و رویا

برای آگاه شدن هیچ کاری نکن.

اگر در حالت بیداری آگاه شوی، آگاهی در

در رویاها و خواب نیز به آسانی حاصل می شود- اما تو نباید

برای حصول آن کاری انجام دهی. سعی تو فقط مشکل ساز خواهد شد.

خواب منعکس کننده حالت بیداری است:

آنچه که در بیداری هستیم، در خواب نیز همان ایم.

اگر در حالت بیداری در خواب باشیم فقط در این حالت است که خواب

واقعاً خواب است؛ جویبار افکار در طی حالت خواب،

شبکه رویاهای ما را در خواب به وجود می آورد.

حفظ اگاهی در حالت بیداری به تدریج خود را

در حالت خواب نیز منعکس می کند، و اگر در حالت بیداری،

افکار و دغدغه ها وجود نداشته باشند، رویاها تماماً ناپدید می شوند.

همه چیز خوب است.

سلام مرا به همه برسان.

۶۰.

عشق.

از دیدن نامه ات در پوست خود نمی گنجیدم- نامه ات بی پیرایه و معصومانه است، درست شبیه دلت.

تو می خواهی چیزی را بنویسی که نوشتنی نیست، از این رو،

نامه های نانوشته می فرستی.

این خیلی خوب است، زیرا درباره آنچه که بیان ناشدنی است

بهتر است سکوت کنیم.

اما بدان سکوت نیز گویاست، سکوت بسیار و بسیار حرف می زند!

سکوت می تواند حتی جایی که کلام عاجز می ماند، سخن بگوید.

پاکت های خالی، آنچه را که خطوط گنجایشش را ندارند، هموار می کنند.

در واقع چه چیزی می تواند در مقابل آغوش گشوده آن خالی بزرگ مقاومت کند؟

سکوت چیزی را ناگفته نمی گذارد.

جایی که کلام درمی ماند، سکوت پر از معناست.

جایی که صورت ها به پایان می رسند، آن بی شکل و بی صورت آغاز می شود.

جایی که دانش (ودا) تمام می شود،

آن آگاهی متعالی (ودانتا) شروع می شود.

هنگامی که دانش می میرد، فراسو رخ می نماید.

آزادی از کلمات، حقیقت است.

۶۱.

عشق.

چگونه می توانم توصیف کنم که چقدر شادام

از این که نامه ات به دستم رسیده است؟

هروقت تو را دیده ام،

تنها یک پرسش به ذهنم آمده است-

تا کی می خواهی از من دور باشی؟

می دانستم که باید به من نزدیک تر شوی و این فقط

به زمان مربوط می شود، بنابراین، منتظر ماندم و ماندم و دعا کردم.

برای من، انتظاری آمیخته به دعا، یعنی عشق.

و همچنین می دانستم که تو در حال عبور از معبر پردرد

تولدی تازه هستی و این تولد تازه نزدیک است-

زیرا تنها همین تولد دوباره است که به آوازهای تو روح می بخشد.

کلمات، شکل اند و شکل زیبایی ویژه خود را،

آهنگ ویژه خود را و موسیقی ویژه خود را دارد. اما این کافی نیست.

و کسی که

این را کافی می داند، برای همیشه ناخشنود می ماند.

روح شعر، در سکوت پرسه می زند.

برای من انتظار همراه با نیایش، عشق است، و خالی و تهی

دری ست که به معبد الوهیت باز می شود.

تو نزد من آمده ای و من می خواهم تو را به نزد خدا ببرم،

زیرا چگونه ممکن است بدون آنکه پیش تر به او تقرب جسته باشی،

به من نزدک شوی؟

درواقع بدون تقرب جستن به او،

حتی نمی توانی به خود هم نزدیک شوی.

پس به محض این که نزدیک او می روی، به حیاتی دست می یابی

که برایش بارها و بارها به دنیا آمده ای.

انس با خویشتن، تولدی دوباره است- قائده

دوباره به دنیا آمدن همین است.

و به یاد داشته باش، حتی ریگ هایی که در راه ریخته اند

سنگریزه ای صرف نیستند؛ آنها نیز منتظر تولدی تازه اند، زیرا

این تولد تازه آنها را به الماس تبدیل می کند.

بدالتحریر: به دنبال امیال دویدن، به دنبال سراب دویدن است.

این سفری از مرگ به مرگی دیگر است.

در وهم است که آن را زندگی می پندارند، اما در واقع،

در این راه انسان بارها و بارها می میرد.

اما کسانی که مرگ در این امیال اند، کشف خواهند کرد که

خود مرگ نیز پیش پای شان می میرد.

۶۲.

عشق.

کجاست حقیقت؟

به دنبالش نگرد، زیرا حقیقت

کی با جستجو یافته شده است؟

زیرا در جستجو، جوینده حاضر است.

بنابراین جستجو نکن، خود از میان برخیز.

کسی که حجاب خود را از میان برمی دارد، حقیقت را می یابد.

من نمی گویم: جستجو کن، خواهی یافت.

من می گویم: کسی که خود را گم می کند، می یابد.

۶۳.

عشق.

از رسیدن نامه ات خوشحال شدم.

لازم نیست قطره دریا شود.

قطره همین حالا هم دریاست،

قطره فقط باید این را بداند.

آنچه که هست،

هرطور که هست،

فهم آن، همان گونه که هست،

حقیقت است.

و حقیقت است که آزاد می کند.

۶۴.

عشق.

زندگی رازی بی پایان است، از این رو، کسانی که از دانش پراند،

از زندگی محروم اند.

زندگی فقط توسط کسانی شناخته می شود، که معصومانه زندگی می کنند،

و نیز توسط کسانی که شهودشان با غبار دانش

پوشیده نشده است.

۶۵.

عشق.

به دنبال نیروانه [محل حقیقت فرجامین] به عنوان چیزی که در نقطه مقابل زندگی است نباش،

در عوض زندگی را به نیروانه [محل حقیقت فرجامین] تبدیل کن.

دانایان همین کار را می کنند.

داجن این حرف های زیبا را زده است.

برای موکشا (آزادی) نجنگید؛

در عوض بگذارید همه اعمالتان آزادی بخش باشند.

این عملی است.

من می توانم بر اساس تجربه خودم این را بگویم؛

و روزی که این امر عملی شود،

زندگی به زیبایی یک گل باز شده خواهد شد

و از رایحه لبریز خواهد گردید.

۶۶.

عشق.

پس از بازگشت، نامه ات را دریافت کردم.

درست مثل دانه ای که در خاک انتظار باران را می کشد،

تو هم منتظر خدا هستی.

نیایش و تسلیمی کامل،

دری است که به روی او گشوده می شود.

خود را کاملاً [به او] بسپار،

درست مثل قایقی که بر روی رودخانه شناور است.

نباید پارو بزنی، فقط طناب را شل کن.

نباید شنا کنی، فقط شناور باش،

آن گاه رودخانه خودش تو را به دریا خواهد برد.

دریا بسیار نزدیک است-

اما فقط برای کسانی که شناورند، نه برای کسانی که شنا می کنند.

از غرق شدن نترس، زیرا ترس تو را وادار به شنا می کند-

حقیقت آن است که کسی که خود را در خدا غرق می کند،

برای همیشه نجات می یابد.

و مقصدی را نیز برای خود تعیین نکن،

زیرا کسی که هدف دارد شروع می کند به شنا کردن.

همواره به یاد داشته باش-

به هرکجا که برسی، مقصد همان جاست.

بنابراین کسانی که از خدا مقصد ؟؟؟

هرکجا که ذهن از تمامی مقصد؟؟؟؟

خدا در همانجا است.

۶۷.

عشق.

من می گویم

وقتی که ؟؟؟

وقتی که قطره حس ؟؟؟

اما انسان- انسان از ؟؟؟

پس خدا چگونه می تواند

انسان دانه است، خدا درخت.

انسان قطره است، خدا اقیانوس.

۶۸.

عشق.

راه قدیمی را رها کن-

تنها مرده است که به راه های طی شده می رود.

زندگی طلب مستمر تازه هاست.

تنها کسی که هنر تازه بودن را دارد،

حقیقتاً هر لحظه را زندگی می کند.

هر لحظه در کهنه ها بمیرید-

تا همیشه تازه بمانید-

این اصل استحاله زندگی ست.

۶۹.

عشق.

حقیقت به آسمان می ماند: جاودانه، فنا ناپذیر و بی کرانه

آیا برای ورود به آسمان دری وجود دارد؟

پس چگونه ممکن است برای ورود به حقیقت دری باشد؟

اگر چشمان ما بسته باشد، آسمانی وجود ندارد.

این در مورد حقیقت هم صدق می کند.

گشودن چشم ها، دروازه حقیقت است؛

بستن آنها، بستن درها به روی حقیقت است.

۷۰.

عشق.

حقیقت را کجا باید یافت؟

خوب، حقیقت را باید درون خویشتن جست،

در درون خویشتن

در درون خویشتن

در درون خویشتن.

به یقین حقیقت در آنجاست.

کسی که در جایی دیگر به دنبال حقیقت می گردد، آن را گم می کند.

۷۱.

عشق.

از نامه پر محبتت بی نهایت سپاسگزارم.

من زندگی را یک کل یکپارچه می دانم و نمی توانم آن را

در تکه ها و قطعه ها مشاهده کنم؛ زندگی پیش از این نیز کل بوده است.

اما چون خیلی وقت است که آن را در اجزا لحاظ کرده اند،

زندگی بیمارگونه شده است.

سیاست و اخلاق و آیین وجود ندارند، زندگی وجود دارد،

خدا وجود دارد؛ بسیط و یکپارچه.

زندگی را باید در تمامی جلوه های آن جست و شناخت و زندگی کرد.

از همین رو، من درباره جلوه های گوناگون زندگی سخن می گویم.

و این تنها یک آغاز است.

پاسخ به ژورنالیست ها فقط زمینه سازی است.

همه راه ها به یک نقطه ختم می شوند-

بعضی از دوستان برای فهم این حقیقت به زمان نیاز دارند.

ظاهراً این تعلل در فهم حقیقت اجتناب ناپذیر است،

اما طالبان حقیقت نباید بترسند-

شجاعت نخستین شرط سلوک در راه حقیقت است.

به یاد داشته باش، تا زمانی که معنویت به فلسفه زندگی یکپارچه تبدیل نشده است،

خنثی است

و تنها واقعیت گریزان در پشت آن پناه خواهند گرفت.

معنویت باید به یک نیرو تبدیل شود،

معنویت باید به یک انقلاب تبدیل شود،

تنها در این صورت می توان معنویت را نجات داد.

سلام مرا به همه برسان.

۷۲.

عشق.

انسان برده می شود، زیرا از تنهایی می ترسد،

پس به جمعیتی نیاز دارد، به جامعه ای به سازمانی.

ترس، بنیاد تمامی مؤسسات است،

و یک ذهن هراسان چگونه می تواند حقیقت را بفهمد؟

حقیقت مستلزم بی باکی است

و خاستگاه این بی باکی سادهاناست، نه جوامع.

به همین دلیل، آیین ها، موسسات و سازمانها،

راه حقیقت را مسدود می کنند.

۱۹۷۰

۷۳.

عشق.

عجله نکن.

اغلب عجله باعث تعویق می شود.

تمنایی داری، پس صبوری کن و منتظر باش- انتظار هرچه ژرف تر باشد،

حقیقت زودتر پدیدار می شود.

تو دانه را کاشته ای اکنون در سایه بنشین و بنگر

چه اتفاقی می افتد.

دانه شکسته خواهد شد، شکوفا خواهد شد.

اما تو نمی توانی این روند را سرعت ببخشی.

آیا هرچیزی به زمان نیاز ندارد؟

باید کار کنی، اما نتیجه را به خدا واگذار کن.

هیچ چیز در زندگی به هدر نمی رود.

به ویژه گام هایی که به سوی حقیقت برداشته ای.

اما گه گاه ناشکیبایی سر می زند،

ناشکیبایی با طلب می آید،

اما ناشکیبایی مانع است.

طلب را نگه دار و ناشکیبایی را دور بینداز.

هیچ گاه ناشکیبایی را با طلب خلط نکن.

با طلب اشتیاق فراوان همراه است، نه جان کندن

با ناشکیبایی جان کندن همراه است نه اشتیاق فراوان.

با اشتیاق انتظار همراه است نه تقاضا.

با ناشکیبایی تقاضا همراه است نه انتظار.

با طلب اشک های خاموش همراه است.

با ناشکیبایی بی قراری و تقلا همراه است.

به حقیقت نمی توان هجوم برد؛ حقیقت با تسلیم به دست می آید،

نه با تلاش و تقلا.

برای فتح حقیقت باید کاملاً تسلیم آن شد.

.۷۴

عشق.

نامه ات رسیده است.

اصلاً چرا باید دنبال هدفی باشی؟

اگر به دنبال این بگردی، هرگز پیدایش نمی کنی،

زیرا از ازل در درون جوینده بوده است.

زندگی بی هدف است- زندگی هدف زندگی است.

بنابراین کسی که بی هدف زندگی می کند، حقیقتاً زندگی می کند.

زندگی کن! ایا زندگی به تنهایی کفایت نمی کند؟

میل به داشتن چیزی بیشتر از زندگی،

نتیجه به طور شایسته زندگی نکردن است-

به همین دلیل ترس از مرگ یقه ذهن آدمی را می چسبد-

زیرا مرگ برای کسی که واقعاً زنده است چه مفهومی دارد؟

جایی که زندگی پرشور و کامل است،

وقتی برای ترس از مرگ باقی نمی ماند- وقتی هم برای خود مرگ نیست.

با زبان هدف فکر نکن-

این زبان در ذات خود بیمار است.

آسمان بدون هدف وجود دارد.

خدا هدفی ندارد،

گل ها بی هدف می شکفند،

ستاره ها بی هدف می درخشند-

چه بر سر انسان بی نوا امده است

که نمی تواند بدون هدف زندگی کند!

زیرا انسان فکر می کند که دچار دردسر خواهد شد.

همیشه کمی فکر به دردسر می انجامد.

اگر قرار است فکر کنی، به طور کامل و مطلق فکر کن!

آن گاه ذهن چنان از فکر به دوا می افتد

که آزادی از فکر را خواهان می شود.

آن هنگام است که زندگی را شروع می کنی.

۷۵.

عشق.

فراغت، مقصود نهایی است، کار، واسطه است.

آرامش و تسامحی تمام، با آزادی کامل از تلاش و تقلا،

مقصود نهایی است.

آن گاه زندگی یک بازی می شود، حتی تلاش هم رنگ بازی به خود می گیرد.

شعر، فلسفه و دین محصول فراغت اند.

فراغت هنوز در دسترس همه نیست،

اما به زودی علم و تکنولوژی

آن را همگانی می کنند.

به همین دلیل است که من هوادار تکنولوژی ام.

آنهایی که برای زحمت ارزش ذاتی قایل اند،

با استفاده از ماشین مخالف اند- باید باشند.

به نظر من زحمت و کار ارزش ذاتی ندارند:

برعکس باری بر دوش نیز هستند.

تا موقعی که کار پیش شرط فراغت است،

نمی تواند مغتنم باشد.

کار زمانی مغتنم است

که به طور خود جوش از دل فراغت جاری شود.

بنابراین من فراغت را گناه نمی دانم.

من حامی ایثار نیز نیستم.

من نمی خواهم کسی برای کس دیگری زندگی کند،

و یا یک نسل خود را قربانی نسل دیگر کند-

این قربانی کردن ها هزینه بر می دارد-

کسانی که دست به چنین قربانها می زنند، توقعی غیر انسانی نیز دارند.

به همین دلیل پدران از فرزندان خود

توقعی ناممکن دارند.

اگر هر پدری برای فرزندش زندگی کند، کیست که برای خود زندگی کند؟

زیرا هر فرزندی بالقوه پدری ست.

نه من خواهان آن ام که هر کس برای خودش زندگی کند-

برای سعادت خودش و برای فراغت خودش.

وقتی که پدری خرسند است، برای فرزندش مفیدتر است-

و نیز این فایده را راحت تر می رساند، زیرا از خرسندی اش می جوشد.

آن وقت نه ایثاری در کار است و نه انکار نفسی؛

آنچه این پدر انجام می دهد، به طور طبیعی از نسبت پدری او سر می زند.

و همچنین از نسبت پدری خرسند بودن او.

پس او هیچ توقع غیر انسانی از فرزند خویش نخواهد داشت،

و وقتی که هیچ فشاری از جانب توقعات نباشد،

توقعات خود به خود برآورده خواهند شد- یعنی از طرف نسبت فرزندی فرزند.

خلاصه من به هر قردی می آموزم که خودخواه باشد.

آموزه های معطوف به از خودگذشتگی، فقط خودکشی را به انسان آموخته اند،

و کسی که خودکشی را بلد است، آدمکشی را نیز خوب می داند.

کسی که ناخشنود است، بذر اندوه را در دیگران نیز می پاشد.

من مخالف قربانی کردن لحظه حال برای آینده نیز هستم،

زیرا آنچه که وجود دارد فقط در لحظه حال وجود دارد.

اگر به طور کامل در لحظه حال زندگی کنی، آینده از آن زاده خواهد شد.

و وقتی که آینده بیاید، او نیز حال خواهد بود.

زیرا کسی که عادت دارد حال را فدای آینده کند،

آینده اش هرگز نخواهد آمد، زیرا هرچه که می آید،

دوباره باید فدای آن چیزی شود که هنوز نیامده است.

و در آخر می پرسی که چرا من برای دیگران تلاش می کنم،

و نیز برای آینده.

پیش از هرچیز، بگویم که من تلاشی نمی کنم.

هرکاری که از من سر می زند، از فراغت من می جوشد.

من شنا نمی کنم، من فقط شناورم.

هیچ کس قادر نیست برای دیگری کاری بکند،

مگر آنکه نحوه بودن من، موجب روی دادن اتفاقی در دیگری شود.

این بحث دیگری است.

در اینجا نیز من کننده کاری نیستم.

اما درباره آینده-

به نظر من لحظه کنونی همه چیز است.

گذشته نیز حالی است که فوت کرده است.آینده نیز حالی است که هنوز نیامده است.

زندگی همواره در لحظه اکنون و اینجا جریان دارد،

از این رو من نه جوش آینده را می زنم و نه غم گذشته را می خورم.

و شگفت آور اینجاست: از روزی که بی خیال گذشته و آینده شدم،

گذشته و آینده به شدت هوای مرا دارند!

سلام مرا به همه برسان.

۷۶.

عشق.

موسیقی ای وجود دارد ؛که صدایی ندارد؛

روح، بی تاب این موسیقی خاموش است .

عشقی وجود دارد ، که بدن در آن محلی از اعراب ندارد ؛

روح، در اشتیاق چنین عشقی بی صورت است .

حقیقتی وجود دارد ، که شکلی ندارد؛

روح؛ بی قرار چنین حقیقتی بی شکل است .

بنابراین ، آهنگ ها راضی نمی کنند ،

بدن ها راضی نمی کنند ،

وصورت ها روح را ارضا نمی کنند .

اما این فقدان خرسندی ،

این ناخشنودی ، باید درست فهمیده شود ،

برای این که چنین فهمی

سرانجام موجب استعلا می شود .

پس صدا ، دروازه ای می شود به بی صدایی ،

بدن راهی می شود به نامعین ،

وشکل به بی شکلی می رسد .

.۷۷

عشق .

خدا تنها دارایی ماست .

به هیچ دارایی دیگری تکیه نکن ،

ثروت ها ، از هر نوعش ، مصیبت به بار می آورند .

قدسیه ترزا می خواست یتیم خانه ای بزرگ بسازد ؛

اما فقط سه شلینگ پول داشت .

او مصمم بود این طرح عظیم را

با همین مبلغ اندک اجرا کند .

دوستان ومشاورانش به او توصیه کردند :

اول موجودی را جمع وجور کن .

تو با سه شلینگ چه می تو انی بکنی ؟

ترزا خندید وگفت :

طبیعی است که ترزا با سه شلینگ نمی تواند کاری بکند ،

اما به سه شلینگ به علاوهٔ خدا - هیچ چیز غیر ممکن نیست !

.۷۸

عشق.

سنساره [چرخ وجود ، جهان زادومرگ] ، نیروانه [محل حقیقت فرجامین] است ،

صدا ، منتره [کلام مقدس] است ،

وهر چه هست ، خداست .

این به کیفیت نگاه تو بستگی دارد .

جهان چیزی نیست ، مگر نحوهٔ نگاه.

نگاه کن ! چشمان خود را باز کن و ببین !

ظلمت کجاست ؟

- چیزی جز نور وجود ندارد .

مرگ کجاست ؟

- چیزی جز بی مرگی وجود ندارد .

.۷۹

عشق.

نامه ات به دستم رسید .

همان طور که زمین تشنه پس از تابستانی داغ ، انتظار باران رامی کشد ،

تو هم تشنۀ خدا هستی .

این تشنگی دعوتی است از تو به ضیافت ابرهای الهی -

و دعوتنامه به دستت رسیده است .

فقط مستغرق مراقبه باش

و لطف او به طور قطع بر تو خواهد بارید .

اگر تو آماده باشی ،

او همیشه آماده است .

نگاه کن ! نمی بینی که ابرهای او در آسمان شناورند ؟

۸۰.

عشق .

با خودت نزاع نکن .

تو همان هستی که هستی -

تلاش نکن که خود راتغییر بدهی .

در زندگی شنا نکن ،

فقط شناور باش ،

مانند یک برگ به روی رودخانه .

از سادهانا اجتناب کن ، فقط از سادهانا .

این تنها سادهانای موجود است .

کجا می توان رفت؟

چه می توان شد؟

چه را می توان پیدا کرد؟

هر چه هست ؛هم اکنون هست ودر اینجاست .

لطفاً، درنگ کن و ببین !

غرایز حیوانی کدام اند ؟

پایین چیست ؟ بالا کدام است ؟

هر چه هست ، هست -

نه بالایی وجود دارد و نه پایینی ،

حیوان یعنی چه؟

الوهیت به چه معناست ؟

بنابر این ، سرزنش نکن ،

ستایش نکن ،

خود را سرزنش کن و نه ستایش :

- تمایزات را ذهن می سازد .

- تمایزی وجود ندارد .

؟؟؟ چیز یکی اند،

؟؟؟ یک سکه اند ؛

؟؟؟ یک ناشنا خته اند .

و درباره ؟؟؟

اگر فکر کنی ، نکته را نمی گیری .

ببین . فقط ببین .

۸۱.

عشق .

در راهی که به خدا می رسد ، امید بی پایان ، تنها توشهٔ ماست

- امید مانند ستارهٔ قطبی درتاریکی می درخشد ،

امید مانند سایه ، درتنهایی همدم توست .

بی تردید ، راه زندگی پرت وتاریک است ،

اما فقط برای کسانی که نا امیداند .

دونالد مک میلان کاشف مشهور

آمادهٔ سفر به قطب شمال می شد

که نامه ای به دستش رسید .

در نامه نوشته شده بود :

امیدواری فقط در هنگامه ای که امیدی برای زنده ماندن نیست .

پنجاه سال گذشت ؛

نامه به همان شکل ممهور نزد مک میلان ماند .

شخصی علت این امر را از او جویا شد و او جواب داد :

یکی این که ایمانم را به فرستندهٔ ناشناس نامه حفظ کنم ،

چه کلمات پربهایی !- من هرگز امیدم را از دست نداده ام !

۸۲.

عشق .

شادم از این که به جمع ما پیوسته ای .

زندگی بدون گل های سلوک ، به درختی بی بر می ماند .

سلوک ، موسیقی متعالی زندگی ست .

سلوک ، به معنای انکار زندگی نیست ، برعکس ،

برترین درجهٔ بهره مندی از زندگی ست .

کسی که الماس ها و مروارید ها را می یابد ،

دیگر دلمشغول سنگ ها و سنگریزه ها نیست .

اما توجه کن - او سنگ ها و سنگر یزه ها را انکار نمی کند ،

فقط برایش گیرایی سابق راندارند .

۸۳.

عشق .

فکر، نیروی انسان است ،

اما عقاید کورکورانه این نیرو را از او گرفته اند .

به همین دلیل است که انسان ضعیف و ناتوان شده است .

به طور کامل فکر کن ،

به طور خستگی ناپذیر فکر کن ،

زیرا به طور شگفت انگیزی ، مرتبهٔ آسوده - از - فکری

در قلهٔ تفکر است .

منتها درجهٔ تفکر است ،

در این نقطه است که همهٔ فکر ها بی فایده می شوند .

در این خلأاست که حقیقت پدیدار می شود .

۸۴.

عشق .

همهٔ چوب های زیر بغل سد را ه اند .

ازهمهٔ - امیان اجتناب کن تا حمایت خدا شامل ات شود .

او تنها کمک بی کسان است .

راهنمایی جز او وجود ندارد -

راهنمایان دیگر ، موانعی بر سر راه اند .

اگر می خواهی به پیر برسی ، از معلمان دیگر بپرهیز .

از تخلیهٔ خود هراسی نداشته باش ،

زیرا تنها دروازهٔ توست ،

تنها را توست -

و تنها مقصد توست .

شجاعت خالی بودن ،

همهٔ آن چیزی است که برای یگانگی با هستی ، نیاز داری .

آنهایی که پراند ، خالی می مانند ،

و آنهایی که خالی اند ، سرشار می شوند -

این است ریاضیات خداوند .

به فکر این نباش که کاری بکنی -

بدان ، وصالش به کوشش دهند ،

و نه به شعار ،

و نه به زهد و ریاضت ،

زیرا او هم اکنون پیش توست !

درنگ کن و ببین !

کاری انجام دادن ، یعنی دویدن ،

فراغت ، یعنی درنگ کردن .

بله ! اگر اودر دوردست ها بود ، می توانستیم بدویم تا او را ببینیم ،

اما او نزدیک ترین نزدیکی هاست :

اگر او را گم کرده بودیم ، می توانستیم او را بجوییم و بیابیم ،

اما او هرگز از ما گم نبوده است !

۸۵.

عشق .

از دریافت نامه ات خوشحال ام .

از "من " نباید دست کشید ، زیرا چگونه می توانی از چیزی دست بکشی

که هرگز وجود نداشته است ؟

"من" را باید مورد مدافه قرارداد ، باید آن را شناخت .

به این می ماند که چراغی به دست بگیری و به دنبال تاریکی بگردی -

تاریکی ناپدید می شود !

به تاریکی نمی شود برچسب چسباند ، زیرا وجود ندارد

فقط باید چراغی بیاوری و نقاب را از چهرهٔ تاریکی برداری،

این در مورد فکرهایت نیز صدق می کند -

با آنها درگیر نشو .

تلاشی که برای رهایی از فکر ها می کنی ،

خوداز فکری نشأت می گیرد .

افکارت رابشناس ، آنها راببین ، نسبت به آنها آگاه باش ،

آن گاه آنها بدون زحمت فروکش می کنند .

نظارت برخود، سرانجام به تخلیهٔ نفس می انجامد،

و وقتی نفس تخلیه شد - هستی درآن می گنجد .

۸۶.

عشق .

چرا انسان تابدین حد رنج می برد؟

زیرا در زندگی اش ، جارو جنجال هست ،

اما موسیقی خاموش نیست .

زیرا در زند گی اش ، وراجی های افکار هست ،

اما خلوت نیست .

زیرا در زندکی اش نا آرامی ها احساس هست ،

اما بردباری نیست .

زیرا در زندگی اش ، هجوم دیوانه وار به این سو و آن سو هست ،

اما آرام و قرار بی مقصد نیست .

ودست آخر ، زیرا در زندگی اش ، "خود"حضوری فراوان دارد،

اما خدا ، به هیچ وجه .

۸۷.

عشق .

وقتش فرا رسیده است .

هر روز ساعت مو عود نزدیک تر می شود .

رو ح های بی شماری بی قرارند .

برای آنها باید راهی ساخته شود.

پس ، به پیش !

سخت کار کن !تسلیم محض باش !

خود را فراموش کن !

خود را دیوانه وار در خدا غو طه ور کن ،

اینجا فقط دیوانگی کارساز است -

عقلانیتی بر تر از دیوانگی برای خدا

وجود ندارد .

۸۸.

عشق.

وارستگی ، بریدن از اشیا نیست ،

بلکه بریدن از افکار است .

وارستگی ، به امور بیرونی تعلق نمی گیرد ،

بلکه به امور درونی تعلق می گیرد .

وارستگی ، ارتباطی به دنیا ندارد ،

بلکه به خوبشتن مربوط است .

روزی گدایی به دیدن صوفی درویشی رفت ودید که او بر روی تشکی مخملین ، در میان چادری زیبا که طناب ها یش به گل میخ های طلایی

گره خورده اند ، نشسته است .

گدا و قتی اینها را دید ، فریاد کشید :این چه وضعی است ؟

درویش محترم ، من تعریف های زیادی از زهد و وارستگی شما شنید ه ام .

اما با دیدن این همه تجملات در اطراف شما ،

کاملاً سر خورده شدم .

درویش خنده ای کرد و گفت :

من آماده ام تا تمامی اینها را ترک کند و با تو همرا ه شوم .

با گفتن این حرف ، درویش بلند شد وبه دنبال گدا به را افتاد ،

او حتی درنگ هم نکرد تا دمپایی ها یش رابه پا کند !

بعد از مدت کوتاهی ، گدا اظهار ناراحتی کرد .

او گفت :من کاسهٔ گداییم را در چادر تو جا گذاشته ام .

من بدون کاسهٔ گدایی چه کنم ؟

لطفاً کمی صبر کن تا من بروم و آن را بیا ورم .

صوفی خندید وگفت :دوست من ،

گل میخ های طلایی چادر من در زمین فرو رفته اند ،

نه در دل من ،

اما کاسه ٔ گدایی تو هنوز تو را تعقیب می کند !

در دنیا بودن ، وابستگی نیست .

وابستگی ، حضور دنیا در ذهن است ،

و وقتی که دنیا در ذهن ناپدید می شود -

این را وارستگی می گویند .

.۸۹

عشق .

هنگامی که نفس تسلیم می شود ، دیگر به رنجی باقی می ماند

و نه اندوهی ، زیرا نفس اساساً علت تمامی رنج هاست ،

و وقتی که دیده شود که هر چه هست خداست ،

دیگر دلیلی برای شکوه و شکایت وجود ندارد .

وقتی که شکوه پایان می گیرد ، نیایش آغاز می شود .

نیایش ، احساس سپاس است ، اعتماد به خداست .

دراعتماد به خداست که دعا می با رد .

اعتماد کن وببین .

اعتماد کردن بسیار مشگل است - ریاضتی سخت تر از این نیست که

زندگی را آن گونه که هست ، بپذیری .

.۹۰

عشق .

در مراقبه به دنبال نتیجه ها نباش -

این یک مانع است .

به دنبال تکرار هیچ تجربۀ فکورانه ای نباش،

زیرا این نیز سدی است .

وقتی مراقبه می کنی ، فقط مراقبه کن !

باقی ، خودبه خود خواهد آمد .

راه خدا در دست ما نیست ،

پس خود را به دستان او بسپار .

تسلیم باش ، تسلیم ، تسلیم !

همواره به یاد داشته باش - تسلیم !

در خواب و یا بیداری - تسلیم !

تسلیم تنها دری است که به خدا گشوده می شود .

تخلیۀدرون و خلوت ، تنها قایقی است که به سوی او روان است .

۹۱.

عشق .

تا چه وقت می خواهی

نیرویت را خفته نگه داری ؟

تا چه وقت می خواهی

عظمت خودت را نادیده بگیری؟

وقت خود را با نزاع تلف نکن،

وقت خود را در تردید هدر نده -

زمان [از دست رفته] هیچ هیچ گاه برنمی گردد،

و اگر فرصتی را از دست بدهی ،

ممکن است عمرها طول بکشد

تا شاید فرصتی مشابه سر راه تو قرار بگیرد .

۹۲.

عشق.

نامه ات به دستم رسید .

به درون چرخهٔ آرام سازی ذهن سقوط نکن ،

این فی نفسه نا آ رامی ست .

ذهن همانی ست که هست ، آن را همان گونه که هست بپذیر .

این پذیرش ، آرامش می آورد .

طرد و امتناع ، بی قراری است و پذیرش ، قرار-

و کسی که به پذیرشی همه جانبه می رسد ، به خدا رسیده است .

راهی جز این وجود ندارد .

این را خوب فهم کن ،

زیرا همین فهم است که موجب پذیرش می شود .

پذیرش ، حاصل عملی ارادی نیست -

عمل ارادی ، به خودی خود ، طرد و امتناع است .

"من این کار را انجام می دهم ".سرپوشی است بر طرد و امتناع .

زیرا اراده همواره بهر ه ای از نفس در خود دارد .

نفس بدون تغذیه شدن از جانب امتناع ، نمی تواند زنده بماند .

پذیرش هرگز ممکن نیست توسط عمل پدیدآورده شود ،

تنها فهم زندگی است که پذیرش راپدید می آورد .

نگاه کن ، به زندگی نگاه کن .

هر چه هست ، هست و همان گونه هست ، که هست .

چیزها این گونه اند - از آنها نخواه که به گونهٔ دیگری باشند ،

زیراها نمی توانند ، حتی اگر تو این گونه بخواهی .

خواستن همواره عقیم است .

آه، چگونه ممکن است بی قراری بدون خواهش وجود داشته باشد؟

۹۳.

عشق .

جوینده باش ، جوینده و جوینده -

آن قدر که سرانجام جوینده ناپدید شود .

آنجاست که خدا را ملاقات می کنی .

هر کجا که "من "گم می شود ، خدا پیدا می شود .

نیست و هیچ گاه نبوده است

دیواری در بین [تو و خدا] -

مگر [دیوار]"من".

۹۴.

عشق .

هنگامی که ماه در آسمان بالا می آید ، تماشایش کن ، مجذوبش شو -

همه چیز را فراموش کن ، حتی خودت را !

فقط در آن هنگام است که

موسیقی بی صدا را خواهی شنید .

هنگامی که خورشید صبحگاهی طلوع می کند ، در برابر زمین

سر رافرود بیاور و به احترامش خود را فراموش کن.

فقط در آن هنگام است که آن موسیقی را

که ساختهٔ بشر نیست ، خواهی شنید .

هنگامی که در ختانپز از شکوفه می شوند ،

مانند یک گل ، با بازی نسیم ، به رقص آ.

فقط در آن هنگام است که آن موسیقی را

که در درونی ترین لایۀ خویشتن است ، خواهی شنید .

کسی که این موسیقی رامی شناسد، زندگی را نیز می شناسد -

نام دیگر این موسیقی ، خداست .

.۹۵

عشق.

با جریان فکرها شناور نباش ،

فقط نسبت به آنها آگاه باش .

بدان که تو از آنها مجزایی ، متمایزی ، دوری ،

فقط ناظر جریان فکرها و عبورو مرورشان باش ،

آنها را تماشا کن ، همان طور که در پاییز برگ های خشکیده را ،

هنگامی که به این طرف و آن طرف پرواز می کنند ، تماشا می کنی .

کسی نباش که موجب پیدایی آنها می شود ،

کسی نباش که آنها برای او مانع می شوند .

آن گاه ، باقی ماجرا خود به خود وقوع می پیوندد .

این باقی ماجرارامن مراقبه می نامم .

.۹۶

عشق .

برای مبارزه ، این شروع خوبی ست ومن خوشحال هستم

که تو رابه جانب آن هل داده ام .

سانیاس [شاگردان اوشو]چالشی ست برای جهان ؛

اعلام بنیادین آزادی .

هر لحظه را در آزادی زیستن ، سانیاس است .

اکنون دیگر ، ناامنی همواره با تو خواهد بود ،

اما این ناامنی حقیقت زندگی است .

تنها امنیت واقعی ، مرگ است؛ زندگی فی نفسه نا امن است ،

لذت و زیبا یی زندگی نیز همین است .

در امنیت زندانی شدن ، خودکشی ست ،

مرگی زنده که شخص خود مرتکب شده است .

این گونه زندهٔ مرده ها را همه جا می بینیم .اینها جهان را

به گورستانی بدل کرده اند ، و در میان خود تعدادی جنازهٔ

محترم را نیز برمی شمرند .

همهٔ اینان باید بیدار شوند ، گر چه اگر از خودشان بپرسی ،

سعی می کنند به خواب برگردند ، حتی آنهایی که بیدارند .

اکنون دیگر مبارزه ادامه خواهد داشت .

در این مبارزه است که عزم جزم تو زاده خواهد شد .

مقصدت رابسیار دور می بینم - ساحل آن سو .

بدون هراس و وارسته

در جهان ، ونه از جهان ،

در جمعیت ، وبا وجود این ، تنها !

دنیا نیز باید نزد سانیاس آورده شود ،

بی ترس و وارسته .

آن گاه ، سانیاس ، سانیاسی واقعی خواهد بود،

نه گریزنده از دنیا .

او سانیاس و در جهان خواهد بود .

فقط در این صورت است که پلی طلایی ساخته خواهد شد تا

مشهود را به نا مشهود ،

و صورت را به بی صورت پیوند بزند .

این کار بزرگ را به عهده بگیر ،

به سازندگان این پل بزرگ ملحق شو!

.۱۰۰

عشق.

اگر عزمی جزم در میان باشد ، حتی غیر ممکن نیز ، دیگر غیر ممکن نیست،

و ممکن نیز ، غیرممکن خواهد شد ،

اگر اراده ای در میان نباشد .

دنیایی که در آن زندگی می کنیم ، مخلوق خود ماست .

شکاف زمانی در بین کاشت

وبرداشت ، سردر گمی می آفریند.

زیرا علت و معلول چنان جدا از هم اند که ذهن

از فهم آنچه که به صورتی دیگر بدیهی است ، در می ماند .

هیچ چیز پاره ای جدا افتاده و بی ارتباط با دیگران نیست .

اگر عمیق نگاه کنی ، حلقه های گمشده را می بینی .

فهم روند زندگی ، در رابه روی آرامش می گشاید .

روشنایی در همین نزدیکی هاست و انتظار جوینده را می کشد .

.۱۰۱

عشق.

از رسیدن نامه ات خوشحال ام .

تو آن نیرو را در درون خویش داری ،

اما از وجود آن با خبر نیستی .

برای پیداکردن آن، به یک کاتالیزور نیاز داری .

روزی که متوجهٔ این نکته شوی ، خواهی خندید ،

اما تا آن موقع ، آماده ام تا کاتالیزور تو باشم .

من دارم می خندم و منتظر

روزی هستم که بتوانی

در این خندهٔ کیهانی به من ملحق شوی .

ببین! کریشنا دارد می خندد!بودا دارد می خندد!

گوش کن !۱زمین و آسمان دارند می خندند!

اما انسان دارد گریه می کند ، زیرا خودش را نمی شناسد .

چه مضحکه ای ! چه بازی مسخره ای !

امپراطوران به گدایی می روند،

و ماهیان در دریا تشنه اند .

.۱۰۲

عشق .

زندگی ، بازی خورشید و سایه است ،

بازی امید و ناامیدی ،

بازی شادی و غم ،

بازی حیات و مرگ .

پس ، هستی وجهی دو گانه دارد -

تنشی میان دو قطب ،

موسیقی نت های ناسازگار .

دانستن این نکته ،

فهم آن ،

تجربه اش ، به معنای دقیق کلمه ،

به فراسوی ساد هانای واقعی ست ،

دستاورد واقعی ست .

کلید این استعلا ،

حالت شاهد بودن است .

به کنندهٔ کار ، بدرود بگو ،

در حالت شهود و مشاهده زندگی کن .

این نمایش راتماشا کن.

در آن غرق نشو ،

در عوض ، در مشاهده غرق شو.

آن گاه ، شادی و غم ،

تولد ومرگ ،

فقط یک بازی می شوند ؛

آنها تو را متأثر نمی کنند .

آنها نمی توانند تو را متأثر کنند .

همهٔ خطاها و همهٔ غفلتها ، حاصل هم ذات پنداری اند .

.۱۰۳

عشق .

نامه ات به دستم رسید .

خیلی خوب است که می شنوم مرگ مادرت

باعث شده است که مرگ خودت را مورد توجه قرار بدهی .

انسان باید از معبر مرگ آگاهی بگذرد

تا به بی مرگی برسد .

ضربهٔ مرگ تا عمق استخوان فرو می رود ،

اما ذهن با زیرکی خود را از آن کنار می کشد .

خود را از آن کنار نکش ،

خود را تسکین نده -

هر نوع تسکینی ، یک نوع خودکشی است .

بگذار سوزش زخم مرگ را به طور کامل احساس کنی :

بیدار شو وبا آن زندگی کن !

این ، البته ، مشکل است ،

اما انقلاب همواره [امکان پذیر] است .

مرگ هست ،

همیشه هست ،

اما ما او را فراموش می کنیم .

مرگ هر روز در کنار ماست .

مرگ هر لحظه در کنار ماست .

.۱۰۴

عشق .

نامه ات به دستم رسید .

چقدر سئوال داری !

برای جواب دادن به آنها باید کتابی بنویسم

قطورتر از مثنوی !

اما حتی آن وقت هم تو جواب هایت را نمی گیری ،

زیرا بعضی از سئوال ها هم جوابی ندارند ،

زیرا به غلط طرح شده اند ،

که نمی توان برای آنها جوابی پیدا کرد .

جست وجو که ادامه پیدا کند،

این سئوال ها هم به تدریج کم می شوند .

بنابراین ، بعضی از سئوال ها هستند که درست اند ،

اما اصلاً جوابی ندارند .

آنها باید در اعماق وجودمان تجربه شوند .

.۱۰۵

عشق .

آرزومند سعادت نباش ،

زیرا نفس همین آرزو ، مانعی بر سر راه است .

زندگی ات را به آرزو زنجیر نکن

وبه هیچ هدفی چشک ندوز .

آزاد زندگی کن!

لحظه به لحظه زندگی کن!

و از چیزی نترس ، از تر س هم آزاد شو،

زیرا چیزی برای از دست دادن نداریم -

چیزی هم به دست نمی آوریم ،

- و وقتی این را بفهمی ،

کمال زندگی ات تحقق می یابد .

اما هیچ گاه مثل یک گدا به دروازه های زندگی نزدیک نشو ،

هیچ وقت گدایی نکن،

زیرا دروازه های زندگی هرگز به روی گداها باز نمی شوند !

.۱۰۶

عشق.

از این که شاهد تولد دوباره توام، احساس خوشبختی می کنم .

تو برای دست یابی به چنین تولدی ، زندگی ها یی متعددی راگذرانده ای ،

اکنون قایقت در مسیر درستی روان است ،

حالا دیگر خیالم از طرف تو راحت است .

یک روز وعده ای به تو دادم ،

اکنون آن وعده عملی شده است .

حا لا نوبت توست که به قولت عمل کنی ؛

این که فرصت را از دست ندهی .

عمر کوتاه است .

وممکن است من نتوانم دوباره با تو باشم .

همۀ ارادۀ خود را متمرکز کن ،

پاروهایت را محکم به دست بگیر

وعازم سفری شو که پایانی ندارد

وقت زیادی را با نشستن در ساحل هدر داده ای ؛

حالا دیگر باد مساعد می ورزد .

من این را می دانم ،

به همین دلیل است که با ملاطفت

از ساحل می رانم ات .

لطف خدا دارد می بارد -

آغوشت را به روی آن باز کن و پذیرایش باش .

رقصان لطف باش و بنوشش !

آیا با چنین شهدی در دست ، باز می خواهی تشنه بمانی ؟

.۱۰۷

عشق .

هر چه راکه به تمامیت جسته باشی ، به دست می آوری .

فکرها ، هنگامی که متمرکز شوند ،

به چیزها تبدیل می شوند .

همان طور که رود دریا را پیدا می کند،

روح های تشنه نیز پرستشگاه اللهی رامی یابند .

اما تشنگی ات باید شدید باشد ،

تلاشت باید نستوه باشد،

انتظارت باید بی منتها باشد

وبا تمام وجود بخواهی .

وهمۀ این تشنگی ها ، کارها ، انتظارها و خواستن ها -

در یک کلمۀ کوچک می گنجند

وآن کلمه نیایش است .

اما نیایش کاری نیست که انجامش بدهی ،

نیایش ، یک عمل نیست ،

نیایش چیزی است که در آن واقع می شوی .

نیایش ، یک حس است ،

روح است .

تسلیم خویشتن است ،

بدون هیچ کلمه و تقاضایی .

خودت رابه دست ناشناخته بسپار

وهر چه را که پیش می آید بپذیر.

خدا هر طور که می سازدت - همان طور باش ،

واگر می شکندت ، شکستن رانیز استقبال کن .

.۱۰۸

عشق .

تولد تازه ات راتبریک می گویم ،

- تشریف به سانیاس ، تولدی تازه است ،

در خود ، با خود واز خود .

سانیاس ، مرگی نیز هست ،

نه مرگی معمولی ، بلکه مرگی مهلک .

مرگ تمامی آن چیزهایی که تا دیروز خود می پنداشتی .

آنچه که اکنون هستی نیز-

باید لحظه به لحظه بمیرد ،

تا تازه بتواند بارها وبارها به دنیا بیاید .

حالا دیگر حتی برای یک لحظه نیز خود باقی نمی مانی .

تو باید در هر لحظه بمیری ودر هر لحظه دوباره متولد شوی -

این تنها سادهانای موجود است .

مانند یک رود زندگی کن، نه مانند یک آبگیر .

آبگیر ، صاحبخانه است ؛

رود ، یک سانیا سین [سالک مشی عارفانه اشو]

.۱۰۹

عشق.

معبد خداوند فقط به روی

دلی شاد و آواز خوان و رقصان باز است .

دل گرفته رابه این معبد راهی نیست ،

پس ، از اندوه اجتناب کن .

دل خود رااز رنگ ها سرشار کن

درخشان و رنگانگ مثل یک طاووس -

و برای این [دلشادی وآوازورقص] به دنبال دلیلی نباش .

کسی که برای شادی دلیلی می جوید ، شاد نخواهد بود .

[چون شاخ تر به رقص آ] ونغمه ساز کن -

نه برای دیگران ،

نه به خاطر چیزی ،

برقص ، فقط به خاطر رقص ؛

بخوان ، فقط به خاطر آواز ؛

آن گاه سرتاپای زندگی ات ملکوتی می شود ،

وفقط در این حالت است که همه چیز رنگ نیایش به خود می گیرد .

این گونه زیستن ، آزاد بودن است .

.۱۱۰

عشق .

از رسیدن نامه ات خوشحال ام .

لحظۀ انقلاب درونی نزدیک است .

اما ابتدا باید درد زایمان را تحمل کنی .

هیچ چیز دردناک تر از زادن خود نیست ،

اما آنچه که پس از این زادن حاصل می شود ، سرشار ترین

شادمانی هاست.

پس ، انتظار و نیایش -

اینهاست ره توشه های سادهانا .

همه چیز خوب است و ملالی نیست .

سلام مرابه همه برسان .

.۱۱۱

عشق .

همان طور که پرندگان در صبحگاه با طلوع خورشید می خوانند ،

دل نیز با دمیدن مراقبه ، سرشار از نغمه ، سرور می شود .

همان طور که گل ها در بهار می شکفد ،

روح نیز خیس رایحه می شود ،

هنگامی که مراقبه زاده می شود .

همان طور که همه چیز با بارش باران ، تلألوئی سبز پیدا می کند ،

آگاهی نیز درخششی رنگانگ می یابد ،

هنگامی که مراقبه می بارد .

همهٔ اینها و بیشتر از اینها نیز اتفاق خواهد افتاد .

این فقط یک شروع است .

سرانجام همه چیز از بین می رود ؛

رایحه ، رنگ ، نور، موسیقی -

همه چیز ناپدید خواهد شد .

وگسترده ای در درون، چیزی شبیه آسمان ، پدیدار خواهد شد -

خالی ، بی شکل ، بدون ویژگی .

برای تحقق این صبر کن ، مشتاقش باش .

نشانه ها خوب اند ، پس لحظه ای رانیز به هدر نده .

ادامه بده !من همیشه با توام .

۱۱۲.

عشق .

عطش خوب است ،

اشتیاق خوب است ، داشتن دلی دردمند خوب است ،

زیرا او از راه درهای اشک می آید .

آن قدر گریه کن

که فقط اشک ها بمانند، نه تو .

اگر فقط اشک ها بمانند

وکسی که می گرید ناپدید شود ،

آن گاه ، خدا با پای خودش می آید .

به همین دلیل گذاشتم بروی وجلویت را نگرفتم .

می دانستم پشیمان خواهی شد-

اما این پشیمانی نیز خوب است .

می دانستم خواهی گریست ،

اما این اشک ها نیز خوبی خود را دارند -

آیا نیایشی ژرف تر از اشک وجود دارد؟

.۱۱۳

عشق .

حقیقت چیست ؟

حداقل این را می شود گفت :

حقیقت را نمی شود تعریف کرد .

پس، همهٔ تعریعف ها را فراموش کن ،

همهٔ ارزیا بی ها و تأویل ها را رها کن -

اینها همه بازی ذهن است .

همهٔ اینها مخلوق فکراند .

آنچه که هست ، فراسوی فکر هست .

فکرها به همان اندازه از واقعیت بی خبر اند

که موج ها از آرامش دریاچه .

موج ها

آرامش وسکون دریاچه را بر هم می زنند ؛

هنگامی که دریاچه آرام است ،

موج ها نمی توانند وجود داشته باشند .

انسان باید آنچه - که - هست را بشناسد .

تعبیر هستی ، متفاوت از شناخت آن است .

تعبیر ها ، گمراه کننده اند -

آنها مثل مترسک ها گول زننده اند .

سالک حقیقت باید نسبت به کلمات محتاط باشد .

کلمات ، حقیقت نیستند ،

حقیقت ، یک تجربه است ،

حقیقت واقعیت است ،

و راهی که به حقیقت می انجامد ، نتی ، نتی است ـ

نه این است و نه آن .

تبیین ها را رها کن ،

توضیح ها را رها کن ،

آیین و تعالیم را کنار بگذار ،

نتی ، نتی را به یاد داشته باش ـ نه این ، نه آن !

آن گاه از " من و تو " نیز گذر کن

و بگو نتی ، نتی .

آنچه که باقی می ماند و در خلأ منعکس می شود ـ

حقیقت است ،

و فقط همان وجود دارد .

غیر از آن ، هر چیزی رؤیاست .

۱۱۴.

عشق .

عزم تو برای پیوستن به سانیاس بسیار مبارک است ـ

و سادهانا همچون سایه به دنبال عزمت روان خواهد شد .

دانه ها را نیز باید در ذهن کاشت ؛

آنجا نیز همان طور که می کاریم ، درو می کنیم .

از ذهن نیز با زحمت ، راهی ساخت .

پرستشگاه خداوند نزدیک است ،

اما ذهن به جنگلی انبوه می ماند ،

باید از میان آن راهی باز کنم تا به آن برسیم .

اولین گام را باید از جایی برداری که ایستاده ای .

حتی برای سفری دور و دراز نیز ،

اولین گام را باید از نزدیک ترین جا بر داشت ،

و در هر سفر ،

نه تنها در سفری که به حقیقت صورت می گیرد ،

نقطهٔ شروع ، تفاوتی با نقطهٔ پایان ندارد ـ

آنها دو سر یک پل اند ،

دو قطب یک موجودیت اند .

اما اغلب نمی توانی از همان گام اول حدس بزنی

که سفر را کجا تمام خواهی کرد ؛

شاید گام های نخست و گام های پایانی ، کاملاً نامرتبط به نظر برسند !

چارلز کاترین این خاطره را به یاد می آورد :

یک بار با دوستی شرط بستم

که اگر برایش قفس پرنده ای بیاورم و او آن را در اتاق پذیرایی اش آویزان کند ،

او نیز بدون شک [برای آن قفس] پرنده ای خریداری خواهد کرد .

دوستم خندید و گفت :

او می تواند قفس را بدون پرنده در اتاق پذیرایی اش آویزان کند ـ

این که کاری ندارد !

و من برایش قفسی زیبا از سوییس خریدم

که او آن را در اتاق پذیرایی اش آویخت .

به طور طبیعی ، آن امر اجتناب ناپذیر واقع شد ـ

زندگی منطق ویژهٔ خود را دارد .

هر کس قفس را می دید

بلافاصله اظهار همدردی می کرد

و می پرسید :

پرنده تان کی مرده است ؟

او جواب می داد : من هرگز پرنده ای نداشته ام .

آن وقت آنها می پرسیدند : پس این قفس خالی برای چیست ؟

دست آخر او از این همه توضیح دادن ها مریض شد

و ناچار رفت و پرنده ای خرید .

وقتی دربارهٔ این موضوع ازش سؤال کردم ، گفت :

خریدن یک پرنده و باختن شرط برایم ساده تر بود

تا این که مجبور باشم مدام آن توضیحات را

از صبح تا شب برای تک تک آدم ها بر زبان بیآورم .

به علاوه ،

هر روز با دیدن قفس خالی آویخته در آن اتاق ،

ذهنم مدام تکرار می کرد :

پرنده! پرنده ! پرنده !

بنابراین ، اگر تو نیز قفس خالی عهد و پیمان را در ذهنت بیاویزی ،

طولی نمی کشد که پرندهٔ سادهانا در آن جای می گیرد !

. ۱۱۵

عشق .

انسان نه در واقعیت ، بلکه در رؤیاها زندگی می کند .

هر ذهنی دنیای ویژهٔ خود را می آفریند ،

دنیایی که وجود ندارد .

در طی روز و در طی شب ،

ذهن ، مدام در گل و لای رؤیاها فرو می رود .

وقتی که رؤیاها زیاد و انبوه شوند ،

تبدیل به حماقت می شود .

پاک و سالم بودن ، یعنی بدون رؤیاها بودن .

رییس جمهور یکی از کشورها ، روزی تصمیم گرفت

از بزرگ ترین دیوانه خانهٔ ملت بازدید کند .

مدیر دیوانه خانه او را به طرف اتاقی برد و گفت :

در این اتاق ، بیمارانی مبتلا به ترس از اتومبیل نگهداری می شوند .

رییس جمهور ، با کنجکاوی از پنجره نگاهی به درون اتاق انداخت و گفت :

اما در این اتاق که کسی نیست .

مدیر تیمارستان جواب داد : همه شان در اتاق اند ، قربان ـ

آنها به زیر تخت رفته اند و دارند اتومبیل شان را تعمیر می کنند .

آدم ها هم به همین شکل ، زیر رؤیاهاشان رفته اند .

اگر این رییس جمهور به درون خویش نگاهی می انداخت ، چه می دید ؟

آیا پایتخت هر کشوری یک تیمارستان بزرگ نیست ؟

اما آدم ها دیوانگی خود را نمی بینند ـ

و این نشانهٔ قطعی دیوانگی ست .

وقتی کسی در مورد خود تردید می کند ،

و دیوانگیخویش را می بیند ،

خوب می داند که برای زمان ترک حماقتش فرا رسیده است .

آگاهی از دیوانگی ، نشانگر پایان دیوانگی ست .

آگاهی از نادانی خویش ، مبشر پایان جهل است .

آگاهی از این که داریم خواب می بینیم ، خواب را خاتمه می بخشد .

آنچه می ماند ، حقیقت است .

۱۱۶ .

عشق .

از رسیدن نامه ات بسیار خوشحال شدم .

زندگی پر از دلشوره و اضطراب است ،

اما لزومی ندارد نگران این امور باشی .

نگرانی ، از دلشوره ها و اضطراب ها ناشی نمی شود ،

بلکه از نوع نگاه ما به این دلشوره ها و اضطراب ها نشأت می گیرد .

ما نسبت به مضطرب بودن و یا مضطرب نبودن همواره اختیار داریم .

چنین نیست که ذهنِ غیر مضطرب ، از اضطراب ها فارغ باشد ـ

اضطراب ها هستند ، آنها بخش اجتناب ناپذیر زندگی اند ـ

اما ذهن غیر مضطرب ، با اضطراب ها به ستوه نمی آید .

کسی که چنین ذهنی دارد ، به فراسوی آنها نظر می کند ؛

شب های تاریک او را نیز فرا خواهد گرفت ،

اما چشمان او ناظر خورشید طالع است و

بنابراین ، روح او هرگز در ظلمت غرق نمی شود .

و این به تنهایی کافی است ـ

که روح در ظلمت غرق نشود .

تن محکوم است که در تاریکی غرق شود ـ در واقع غرق هست .

آنهایی که محکوم به مرگ اند ،

زندگی شان را در ظلمت سپری می کنند ؛

فقط زندگی بی مرگان است که در روشنایی ریشه دارد .

دعای خیر من بدرقهٔ بچه هاست ، و به همه سلام برسان .

۱۱۷ .

عشق .

هیچ قدرتی بزرگ تر از قدرت اعتماد به نفس نیست ـ

رایحهٔ این قدرت ، این جهانی نیست ؛

آرامش ، سرور و اعتماد از همین رایحه می تراود .

کسی که به خویشتن اعتماد می کند ، در بهشت است

و کسی که به خویشتن اعتمادی ندارد ،

کلید های دروازه های جهنم را در دست دارد .

فیلسوف اسکاتلندی ، دیوید هیوم ، یک ملحد بود ،

اما هر یکشنبه باید هر طور شده

در خطبه های جان براون ،

که یک خداشناس پر و پا قرص بود ، شرکت کند .

وقتی مردم به او یادآور شدند

که به کلیسا رفتن با اصول خود او منافات دارد ،

او خندید ـ و جواب داد :

من هیچ ایمانی به آنچه جان براون می گوید ، ندارم ،

اما جان براون خود به آنچه که می گوید کاملاً ایمان دارد .

به همین دلیل ، تصمیم دارم هفته ای یک بار به مردی گوش بسپارم

که به خویشتن ایمان صد در صد دارد !

۱۱۸ .

عشق .

عشق ، آتش هم هست ،

اما آتشی سرد .

با وجود این ، باید در این آتش سوخت ،

زیرا این آتش تطهیر کننده است ؛

این آتش فقط برای تطهیر کردن می سوزاند .

ناخالصی ست که می سوزد

و طلای خالص باقی می ماند .

عشق من نیز به همین شکل رنج آفرین است ،

زیرا من خواهان خراب کردن تو هستم تا دوباره آبادت کنم .

دانه باید شکسته شود ـ

و گر نه ، درخت چگونه می تواند متولد شود ؟

رود باید به انتها برسد ـ

وگر نه ، چگونه می تواند به دریا ملحق شود ؟

بنابراین ، راحت باش و بمیر ـ

وگر نه ، چگونه می توانی خویشتن خویش را بیابی ؟

۱۱۹ .

عشق .

حقیقت نه با شنا کردن ،

بلکه با غرق شدن کشف می شود .

شنا کردن حادثه ای است که در سطح اتفاق می افتد ،

غرق شدن تو را به اعماق بی انتها می برد .

۱۲۰ .

عشق .

جست و جو در پی حقیقت ، مصیبت بار است ؛

این جست و جو حاصلی جز بی معنایی نداشته است .

رسیدن به این که معنایی وجود ندارد ـ

رسیدن به معنای حقیقی ست ،

جایی که بی معنایی ممکن نیست ،

جایی که معنا اهمیت ندارد ،

و بدین سان است که از مصیبت اجتناب می شود .

آنچه می ماند ، فقط هست ، و هر آنچه که هست ،

هست و هر آنچه که نیست ، نیست . همین و بس .

تو مطلبی صریح و شفاف دربارهٔ بی انگیزگی را خواستار شده ای .

تلاش تو برای فهمیدن به نتیجه نمی رسد ،

زیرا با انگیزه است !

چرا خود را دربارهٔ فهمیدن به زحمت می اندازی ؟

نگاه کن ، آیا واقعیت پیش رو به اندازهٔ کافی روشن نیست ؟

همهٔ چیزها گشوده اند !

همهٔ چیزها روشن و آشکار اند !

اما انسان آن قدر گرفتار فهمیدن شده است که کسی باقی نمانده

تا ببیند چه چیزی روشن ، چه چیزی بدیهی ، برهنه و آشکار است .

سردرگمی ، همان تلاش برای فهمیدن است .

جهل همان تلاش برای دانستن است .

اگر تلاش و تقلا نکنی تا بفهمی یا بدانی ،

هیچ چیز خود را از تو پنهان نخواهد کرد !

آن گاه حقیقت فرا روی تو خواهد بود ؛ برهنه و شفاف .

۱۲۱ .

عشق .

گفته ای که روحیه ات خراب شده است .

چقدر خوب می شود که خراب خراب شوی

و ناپدید شوی .

آنچه که هست ، همواره به عنوان واقعیت خواهد بود و آنچه که شده است ، محکوم به فناست .

شدن ، همواره به زوال ختم می شود ،

بنابراین ، سعی نکن خود را نجات بدهی .

کسی که " خود " را گم می کند ، به فراسوی مرگ و زندگی می رود ،

و کسی که " خود " را نجات می دهد خود از دست می رود .

تو گرفتار نجات " خود " هستی ،

و به همین دلیل از خراب شدن می ترسی .

اما واقعاً چه چیزی برای نجات دادن وجود دارد ؟

و آنچه که ارزش نجات یافتن دارد ، پیشاپیش نجات یافته است .

۱۲۲.

عشق .

طالبِ دیدار خورشید هستی ،

حتماً به آن می رسی ،

اما ابتدا باید شهامت سوختن داشته باشی !

نمی توانی بدون مردن به نور برسی ،

زیرا نفس ، ظلمت است ،

و به علاوه ، خورشید جایی بیرون از تو نیست ،

بلکه در درون تو متولد می شود ، وقتی که همه چیز می سوزد .

هنگامی که " خود " روشن است ـ چراغ است آن .

ترس از مردن ، همان تاریکی است ،

پریدن به درون مرگ ، روشنایی است .

بمیر ، تا به فهم این نکته برسی !

محو شو ف تا حقیقت را بیابی .

به همین دلیل است که می گویم : عشق ، نیایش است ـ

این نخستین درس دربارۀ مرگ است .

سلام مرا به همه برسان .

۱۲۳.

عشق .

در زندگی به دنبال هدف نگرد ، فقط زندگی کن و جانانه زندگی کن .

جدی و عبوس نباش ، بلکه زندگی را به رقص درآور .

برقص ـ مثل امواج به روی دریا !

شکوفا شو ـ مثل گل ها در بهاران !

نغمه سرایی کن ـ مثل کار بی وقفۀ پرندگان !

همۀ اینها بدون هدف صورت می گیرد ، بدون هیچ دلیلی ،

وقتی که هدف به میان می آید ، همۀ رازها حل می شوند .

پزشک مشهور ، راکی تانسکی ، یک بار از دانشجویی پرسید :

هدف زندگی چیست ؟

معنایش چیست ؟

دانشجو به فکر فرو رفت و من و منی کرد ، گویی دارد به یاد می آورد ،

سپس گفت : دیروز آن را می دانستم ،

اما در حال حاضر ، انگار فراموشش کرده ام .

راکی تانسکی به آسمان نگاه کرد و فریاد زد :

ای وای ، خدای من !

تنها کسی که این موضوع را می دانسته ، اما حالا فراموش کرده است !

عشق مرا به تمامی اعضای خانواده برسان .

۱۲۴ .

عشق .

ده فرمان مرا خواسته ای .

این خیلی مشکل است ،

زیرا من با هر نوع فرمانی مخالف ام .

اما برای شوخی هم که شده ، من آنها را به شرح ذیل می آورم :

۱. هیچ حکمی را اطاعت مکن ، مگر حکم درون را .
۲. خدا نفس زندگی است .
۳. حقیقت در درون است ، جای دیگر به دنبال آن مگرد .
۴. عشق ، نیایش است .
۵. تهیت دروازهٔ حقیقت است ، هم وسیله است ، و هم هدف و هم دست آورد .
۶. زندگی در اینجا و اکنون جاری است .
۷. بیدار بیدار زندگی کن .
۸. شنا مکن ، شناور باش.
۹. لحظه به لحظه بمیر ، تا در هر لحظه احیا شوی .
۱۰. جست و جو را متوقف کن . انچه هست ، هست . درنگ کن و ببین .

۱۲۵.

عشق .

خبرهای انجمن در آنجا مرا خوشحال می کند .

دانهٔ آن درخت دارد جوانه می زند .

به زودی روح حای بسیاری در سایه سار آن درخت پناه خواهند گرفت .

به زودی مردمی که من برایشان آمده ام ، جمع خواهند شد ـ

و شماها میزبان شان خواهید بود !

پس ، خودت را آماده کن ؛

یعنی ،

خود را کاملاً خالی کن ،

زیرا تنها تهیت می تواند میزبان باشد .

تو هم اکنون در راه هستی ،

غزل خوان ، رقص کنان و مسرور ،

مانند رودی که به جانب دریا روان است .

من خرسندام ،

و همواره با تو خواهم بود .

دریا نزدیک است ـ

فقط بدو ، بدو ، بدو !

۱۲۶ .

عشق .

هر چیزی تغییر می کند ، مگر خود تغییر ،

فقط تغییر است که تا ابد می ماند .

با وجود این ، ذهن آدمی به گذشته خو کرده است ـ

و این مادر همۀ سردرگمی هاست .

زمانی آسمان پر شده بود از ابرهای جنگ ـ

هواپیما پشت هواپیما مرگ را بار می زد .

جانور ، پرنده ، کرم و سرگین غلطان ـ

همۀ آنهایی که می توانستند بگریزند ، گریختند .

اسب ها ، الغ ها ، موش ها ، گوسفندان ، سگ ها و گربه ها ، گرگ ها ـ

همه برای حفظ جان خود فرار کردند .

راه ها و جاده ها از آنها پر بود .

این جمعیت همین طور که فرار می کردند ، دیدند

دو لاشخور کنار جاده بالای دیواری نشسته اند .

آنها به آن دو لاشخور گفتند : برادران ، فوراً فرار کنید !

انسان دوباره به جادۀ مرگ پا گذاشته است .

آن دو لاشخور فقط خندیدند . آنها می دانستند !

یکی از آن دو گفت : " از زمانهای بسیار قدیم ،

جنگ های آدمیان ، برای لاشخورها خبر خوشایندی بوده است .

اجداد ما نیز این راگفته اند، کتاب های آسمانی ما نیز همین را گفته اند.

تجربۀ خود ما نیز همین را می گوید .

در واقع برای خاطر لاشخورهاست

که خداوند آدمیان را به جنگ می فرستد !

اصلاً خداوند آدم ها و جنگ ها را برای لاشخورها آفریده است ! "

آن دو لاشخور این را گفتند و به طرف میدان جنگ پرواز کردند ـ

و چند لحظه بعد ، با بمب هایی که هواپیماها ریختند ،

آنها نیز تکه تکه شدند .

ای کاش آنها می دانستند که چگونه

همه چیز در طول این هزاران سال تغییر کرده است ،

اما آیا بشر خود این را دانسته است ؟

.۱۲۷

عشق .

نامه ات به دستم رسید .

از امیال جنسی وحشت نداشته باش ،

زیرا ترس ، مقدمهٔ شکست است .

آن را بپذیر ،

امیال جنسی وجود دارند و باید وجود داشته باشند .

البته ، باید آن را بشناسی و بفهمی .

نسبت به آن آگاه باش ،

آن را از ضمیر ناخودآگاه ، به ساحت خودآگاه خود بیاور .

از عهدهٔ این کار برنخواهی آمد ، اگر این امیال را سرزنش کنی ،

زیرا سرزنش ، به سرکوب می انجامد ،

و این سرکوب است که امیال و عواطف را به ضمیر ناخودآگاه سوق می دهد .

واقعاً به دلیل سرکوب است

که ذهن به خودآگاه و ناخودآگاه تقسیم شده است ،

و این تقسیم بندی ، ریشهٔ تمامی نزاع هاست .

همین تقسیم بندی است که مانع زندگی کامل انسان می شود ـ

و بدون یکپارچگی شخصیت ، راهی برای صلح ، آرامش ،

شادی و آزادی وجود ندارد . پس ، پیرامون امیال جنسی به مراقبه بپرداز .

هر وقت این امیال بیدار می شوند ،

با هشیاری تمام بر آنها اشراف داشته باش .

مقاومت نکن ،

فرار نکن .

مواجه شدن با آنها ، تجربه های یکه ای نصیبت می کند .

و هر چه که تاکنون دربارهٔ تجرد یاد گرفته ای

و یا شنیده ای ـ

یک بار و برای همیشه به زباله دان بریز ،

زیرا راه دیگری جز این ،

برای رسیدن به براهماچاریا وجود ندارد .

سلام مرا به همه برسان .

.۱۲۸

عشق .

همچون فولاد باش ، دیگر از کلوخ بودن کاری بر نمی آید .

سانیاس بودن ، یعنی سرباز خدا بودن .

به والدینت خدمت کن ـ حتی بیشتر از پیش .

به آنها لذت داشتن فرزند سانیاس را ببخش .

اما کوتاه نیا ،

در عزمت تزلزل راه نده ؛

این امر موجب افتخار خانواده ات خواهد شد .

فرزندی که از چیزی مانند سانیاس چشم بپوشد ،

موجب سرافکندگی خانواده اش خواهد شد .

من اعتماد خود را به تو به نهایت رسانده ام ،

به همین دلیل شاهد سانیاس تو بوده ام .

بخند و به دل همه چیز برو .

به همه چیز گوش بده و بخند .

این سادهانای توست .

بگذار طوفانها بیایند و بروند .

. ۱۲۹

عشق .

در سانیاس ، سنساره [چرخ وجود ، جهان زاد و مرگ] فقط یک نمایش است ؛

جهان را به مثابه یک نمایش بزرگ دیدن ، سانیاس است .

آن گاه دیگر هیچ کس حقیر نیست ،

هیچ کس بزرگ نیست ،

نه رام و نه دشمن ، بلکه روان ،

و هر چیزی یک رام ـ لیلا است ، بازی خداوند.

هر نقشی را که به تو داده شده است ، به خوبی ایفا کن .

تو نقش خود نیستی

و تا موقعی که ما خود را با نقش خویش یکی می پنداریم ،

ممکن نیست به خودآگاهی برسیم .

و از لحظه ای که این هم ذات پنداری شکسته شود ،

جهل غیر ممکن می گردد .

نقش خویش را ایفا کن ،

اما خوب آگاه باش که تو نقشت نیستی .

۱۳۰ .

عشق .

نامه ات به دستم رسیده است .

عشق و ترحم ، تفاوتی عظیم دارند .

در عشق ترحم هست ،

اما در ترحم ، عشقی وجود ندارد .

بنابراین ، مهم است که چیزها را همان طور که هستند بشناسی :

عشق به عنوان عشق ، ترحم به عنوان ترحم .

یکی را با دیگری عوضی گرفتن ،

بی دلیل نگرانی ایجاد کردن است .

به طور معمول ، عشق غیر ممکن شده است ،

زیرا انسان با چنین وضعیتی ، از عشق عاجز است :

برای عاشقی ، ذهن باید کاملاً خالی باشد ،

در حالی که ، ما فقط به وسیلهٔ ذهن مان عشق می ورزیم ،

به نحوی که عشق مان در نازل ترین مرتبه اش رابطهٔ جنسی می شود

و در بالاترین مرتبه اش ترحم و دلسوزی .

اما عشق ، متعالی تر از رابطهٔ جنسی و ترحم است .

بنابراین آنچه را که هست بفهم

و برای باید ها خود را به زحمت نینداز ـ

آنچه که باید باشد ، خود به خود از پذیرش و فهم آنچه که هست

بیرون می آید .

۱۳۱ .

عشق .

نامه ات به دستم رسید .

حالا دیگر نگران من نباش ،

نه حتی به اشتباه برای دو دلیل .

نخست آن که : روزی که من خود را تسلیم خدا کردم ،

همهٔ دل نگرانی هایم را تعالی بخشیدم ـ

زیرا مراقب خود بودن ، تنها دل نگرانی موجود است !

نفس ، دل نگرانی ست .

فراسوی نفس : دل نگرانی چیست ؟ از کیست ؟ برای کیست ؟

دوم آن که : آدم هایی مثل من برای مصلوب شدن به دنیا آمده اند .

صلیب ، سریر ماست ،

و رسالت ما هنگامی انجام می شود

که بر ما سنگ ببارند ، نه گل .

اما در راهِ خداوند ،

حتی سنگ ها نیز به گل ها تبدیل می شوند ،

و در راهی جز این ،

حتی گل ها به سنگ تبدیل می شوند .

بنابراین ، هنگامی که سنگ ها بر من می بارند ،

شاد باش و خدا را شاکر باش !

حقیقت همیشه بدین سان می آید .

اگر قبول نداری ،

از سقراط بپرس ،

از مسیح بپرس ،

از بودا بپرس ،

از کبیر بپرس ،

از می یرا بپرس .

سلام مرا به همه برسان .

۱۳۲ .

عشق .

دانه دربارۀ توان بالقوه خود چه می داند ؟

انسان نیز همین وضعیت را دارد :

انسان نمی داند چه هست . چه می تواند باشد !

دانه ، شاید نتواند به درون خویش نگاه کند ، اما انسان می تواند .

این درون نگری ، مراقبه نام دارد .

علم به حقیقت خویشتن ،

همان گونه که در اینجا و اکنون هست ، مراقبه است .

به درون خویش شیرجه برو ، عمیق تر و عمیق تر ؛

آنجا ، در آن اعماق ، همهٔ امکانها ،

به وضوح دیده می شوند .

وقتی آنها را ببینی ، آنها به تدریج واقعیت پیدا می کنند ـ

آگاهی از آنچه که ممکن است ، آنها را به واقعیت بدل می کند ،

مانند دانه ای که هیجان زده از شهود استعداد خویش ،

به تدریج جوانه می زند .

زمان ، کوشش و نیرو ـ همه را به پای مراقبه بریز ،

زیرا مراقبه دروازهٔ بی دری ست که با عبور از آن ،

خود به خویشتن آگاهی حاصل می کند .

۱۳۳ .

عشق .

هیچ چیز در زندگی قطعی و مطمئن نیست ، جز مرگ ،

از این که بگذریم ، زندگی نام دیگر عدم امنیت است .

وقتی این حقیقت فهمیده می شود ،

میل به امنیت محو می شود .

پذیرش عدم امنیت ، آزادی از [احساس] عدم امنیت است .

عدم اطمینان در ذهن خواهد ماند ،

زیرا این ذاتی اوست .

نگران این موضوع نباش ،

زیرا نگرانی به آن سوخت می رساند .

ذهن را در همان جایی که هست ، رها کن

و فقط به مراقبه ات بپرداز .

تو هم ذات ذهنِ خویش نیستی ،

بنابراین ، مشکل آفرینی ذهن کجاست ؟

تاریکی را همان جا که هست ، رها کن ،

و فقط چراغ خویش را روشن کن .

آیا می خواهی اول به دقت فکر کنی ، آن گاه تسلیم شوی ؟

آه دیوانه ! تسلیم ، جهشی ست به آن سوی فکر .

یا بپر و یا نپر ،

اما تو را به خدا ، این قدر این پا و آن پا نکن !

۱۳۴ .

عشق .

خداشناسی ، نام دیگری برای امید بی پایان است .

صبوری ست ،

انتظار است ،

اعتماد به لی لاست ،

در بازی زنگی ،

بنابراین ، در خداشناسی ، شکوه معنایی ندارد .

خداشناسی ، رضاست ،

واگذاری خویشتن است ـ

رضا به آنچه که فراسوی " خود " قرار دارد ، [که در اختیار من نیست]

و واگذار کردن خود به سرچشمۀ " خود " . [که خود را آفریده است]

در سال ۱۹۱۴ آزمایشگاه توماس ادیسون دچار حریق شد .

دستگاه هایی که میلیون ها ارزش داشتند

و همۀ کاغذ هایی که به تحقیقات عمری او مربوط می شدند ،

سوختند و خاکستر شدند .

پسر او ، چارلز ، این خبر غمبار را شنید

و به جست و جوی پدر برآمد

و او را در حالی پیدا کرد که کناری ایستاده بود

و با لذت ، رقص شعله ها را تماشا می کرد .

ادیسون ، چارلز را که دید ، به او گفت :

مادرت کجاست ؟

برو او را پیدا کن و فوراً به اینجا بیاور ؛

او هرگز چنین منظره ای دیدنی را مشاهده نخواهد کرد !

روز بعد ، [ادیسون] در حالی که در میان خاکسترهای

امیدها و آرزوهایش قدم می زد ،

این کاشف ۶۷ ساله گفت :

نابودی چقدر منفعت دارد !

همۀ اشتباهات ما سوختند و خاکستر شدند ، خدا را شکر !

حالا می توانیم از نو شروع کنیم ، از سر .

لطف خدا بی انتهاست .

ما فقط به چشمانی برای دیدشان محتاج ایم .

. ۱۳۵

عشق .

ویتگنشتاین در جایی گفته است :

چیزی را که نمی توان درباره اش سخن گفت ،

باید به سکوت واگذار کرد .

آه ، اگر فقط به این توصیه توجه می شد ،

آن وقت دیگر شاهد بحث های بیهوده دربارهٔ حقیقت نبودیم !

آنچه ـ که ـ هست به بیان در نمی آید .

آنچه که به بیان در می آید ، نیست ،

و نمی تواند باشد ،

آنچه ـ که ـ هست .

حقیقت فراسوی کلمات است ،

تنها سکوت است که با حقیقت نسبتی دارد .

اما سکوت کردن بسیار مشکل است ؛

ذهن خواهان سخن گفتن دربارهٔ حتی چیزهایی است

که فراسوی کلمات قرار دارند .

حقیقتاً ، ذهن تنها مانع سکوت است .

سکوت به ساحت بی ذهنی تعلق دارد .

واعظی می خواست برای تعدادی کودک خردسال موعظه کند .

او پیش از شروع وعظ ، برای آنها پرسشی طرح کرد :

اگر قرار بود شما برای جمعی از

دختر ها و پسرهای باهوش صحبت کنید

که از شما توقع یک سخنرانی خیلی خوب دارند ،

و شما هم چیزی برای گفتن نداشتید ،

چه می گفتید ؟

یک بچه کوچک جواب داد : من ساکت می ماندم .

من ساکت می ماندم .

این بی پیرایگی کودکانه لازم است تا تجربهٔ سکوت

نصیب مان شود .

۱۳۶ .

عشق .

سانیاس ، سفری به کوه اورست است ـ

طبیعی ست که در این سفر مشکلاتی وجود داشته باشد .

اما میوه های عزم و اراده نیز شیرین اند ،

پس همه چیز را با آرامش و سرور تحمل کن ،

اما از عهد و پیمان خویش کوتاه نیا .

به مادرت بیش از پیش خدمت کن ـ

سانیاس ، گریز از مسئولیت ها نیست .

نباید خانواده ات رها شوند ،

بلکه باید همهٔ جهان را نیز به خانوادهٔ خود ملحق کنی .

مادرت را نیز تشویق کن که به سانیاس مشرف شود .

به او بگو : دنیا را به اندازهٔ کافی دیده ای ،

حالا وقتش است که چشمانت را به بالا بدوزی و خدا را ببینی .

اما اطمینان حاصل کن که از جانب تو زحمتی برایش پیش نیاید .

این به معنای جا زدن و یا سازش کردن نیست ـ

سانیاس اهل سازش نیست .

روحیهٔ سانیاس ، قوی ، سرسخت و مصمم است .

۱۳۷ .

عشق .

عشق تبعیض قایل نمی شود ،

حتی در خواب ،

و در عشقی نیز که نیایش است ،

تمایزی در کار نیست .

اکنون دیگر " من " وجود ندارم .

کلمهٔ " من " فقط مایهٔ راحتی ست

و به معنای دقیق کلمه مشکل آفرین است .

هنگامی که ابرهای " من " پراکنده می شوند ،

چیزی باقی نمی ماند ، مگر عشق ـ

عشقی بدون علت ،

عشقی بدون شرط و چشمداشت .

اکنون من در این بازارگاه ایستاده ام :

چه کسی اماده است که بیاید و عشق را از من بگیرد ؟

کبیر [شاعر] در بازارگاه ایستاده است ، با مشعلی در دست .

اگر می توانی خانه ات را ویران کنی ، پس با من هم خانه شو .

۱۳۸ .

عشق .

آه ، اگر وینا بیرون بود ، می توانستی موسیقی اش را بشنوی ،

اما در درون است ،

و ما نمی توانیم موسیقی اش را بشنویم .

اما می توانیم با ان یگانه شویم .

و موسیقی ای که با شنیدن به پایان می رسد چقدر ارزش دارد ؟

در بنیاد ، موسیقیدان ، وینا ، موسیقی ،

شنونده ،

از هم جدا نیستند .

به درون نگاه کن ،

به درون برو ،

و ببین چه کسی در آنجا منتظر توست .

۱۳۹ .

عشق .

چشمه های مراقبه در دسترس اند ،

اما لایه های امیال جنسی سرکوب شده ، مانند سنگ ها عمل می کنند .

سرکوب امیال جنسی ، زندگی ات را با خشم مسدود کرده ،

و دود آن همۀ شخصیت تو را آکنده است .

چند روز پیش هنگامی که در مقابل من سرگرم مراقبه بودی ،

به وضوح شاهد این بودم .

همچنین ، توانستم ببینم که اراده ات نیز بسیار قوی است ،

تشنگی ات برای خدا هم شدید است ،

و داری سخت کار می کنی ،

بنابراین ، دلیلی ندارد که دلسرد شوی .

مشکلات هستند ،

موانع وجود دارند ،

اما آنها در هم می شکنند ،

زیرا درهم شکننده ، هنوز نشکسته است .

به طور کامل به مراقبه بپرداز ، خیلی زود به چشمه ها می رسی .

اما باید همهٔ وجودت را در این قمار بخوانی ـ

کمتر از این بی فایده است .

کمی عقب بکشی ، باخته ای .

عمر کوتاه است ، پس همهٔ نیرویت را جمع کن ؛

وقتی در اینجا فرصت فراهم است ،

سعی تو باید تمام باشد .

مشکل بتوان گفت که باز چنین فرصتی

در زندگی ای دیگر دست می دهد ،

بنابراین ، همه چیز را باید همین جا تمام کرد .

اگر درها در این دفعه باز نشوند ،

دفعهٔ دیگر باید تو از نو شروع کنی ـ

و بعید است که این بار من با تو باشم .

در زندگی آخری ، برایش تلاش کردی ،

اما تلاشت کامل نبود ؛

در زندگی پیش از آن نیز همین طور .

دو چرخهٔ سه زندگی تو همین را تکرار کرده ای ،

بارها و بارها ـ

اکنون زمانش فرا رسیده که چرخه را بشکنی .

همین حالاش هم دیر است ،

بیش از این تأخیر کردن ، حماقت است .

سلام مرا به همه برسان .

۱۴۰ .

عشق .

معنای سادانا

ورود به طبیعت خویشتن ،

زندگی در ان

و ماندن در آن است .

انسان باید بداند که چه چیز طبیعت او نیست

تا بداند از باید چه چیز رهایی پیدا کند .

شناخت اینها ، رهایی اینهاست .

یکی از مریدان بنکی [عارف هندی] از او پرسید :

من از خشم لبریز می شوم .

می خواهم از دستش خلاص شوم ، اما نمی توانم .

چه باید بکنم ؟

بنکی کلمه ای نگفت ،

فقط نگاه خیره و عمیقش را به چشمان مرید دوخت ،

مرید در آن چند دقیقهٔ سنگین سکوت ،

شروع کرد به عرق ریختن .

مرید می خواست سکوت را بشکند ،

اما جرئت نمی کرد .

بنکی خندید و گفت : عجیب است !

گشتم و گشتم ،

اما نتوانستم خشمی در تو پیدا کنم .

با این همه ، همین جا و همین حالا یک کمی از آن را نشانم بده .

مرید گفت : همیشه حاضر ندارمش .

ناگهانی ست ، چه طور می توانم یکباره به وجودش بیاورم ؟

بنکی دوباره خندید و گفت :

پس خشم طبیعت واقعی تو نیست .

طبیعت تو همواره با توست ،

اگر خشم تو بخشی از طبیعتت بود ،

می توانستی در جا نشانم بدهی .

وقتی به دنیا آمدی ، به تو نبوده است ،

وقتی بمیری نیز با تو نیست .

نه ، تو این خشم نیستی .

اشتباهی رخ داده است .

برو و دوباره فکر کن ،

خوب بررسی کن ، مراقبه کن .

۱۴۱ .

عشق .

خداوند به هر طریق ممکن تطهیرت می کند .

فقط طلا نیست که باید از کوره بگذرد

تا خالص شود ،

انسان نیز ،

این آتش برای انسان ، همان رنج عاشقی ست .

ورود این آتش به زندگی انسان ، موهبت است ؛

این آتش ، میوۀ نیایشهای بی انتها و زایش های بی شمار است .

شدت گرفتن تشنگی ست که سرانجام به عشق بدل می شود ،

اما متأسفانه عدۀ کمی پذیرای آنند .

زیرا عدۀ کمی می توانند عشق را در جامۀ رنج بشناسند .

عشق ، سریر نیست ، صلیب است ؛

اما کسانی که شادمانه خود را

به آن می سپارند به بالاترین سریرها تکیه می زنند .

صلیب را می توان دید ، اما سریر را نه ـ

سریر همواره در پس صلیب پنهان است .

حتی مسیح برای لحظه ای درنگ کرد ؛

حتی دل او نیز فریاد براورد : ای پدر چرا فراموشم کرده ای ؟

اما لحظۀ بعد ، به یاد آورد و گفت :

راضی ام به رضای تو .

همین کافی بود :

صلیب ، سریر شد

و مرگ ، حیاتی تازه .

در لحظهٔ انقلاب ،

در میان یک جمله و جملهٔ دیگر ، مسیح بر عیسای ناصری نزول کرد .

رنج تو شدید است و حیاتی تازه در دسترست ؛

شاد باش و سپاسگذار .

از مرگ نترس ،

شکر گزار باش .

این خبر خوش تولد تازهٔ توست .

کهنه باید بمیرد و تازه را به دنیا بیاورد ؛

دانه باید ترک بردارد تا گل بشکفد .

۱۴۲ .

عشق .

آنچه منع می شود ، جاذبه پیدا می کند ،

آنچه انکار می شود ، به اشاره فرا می خواندمان !

تنها آگاهی به بازیهای ذهن است که آزادمان می کند .

نفی و انکار ، نفی و انکار نیست ،

برعکس ، فراخواندن و ترغیب است .

ذهن همواره پیرامون آنچه که تحریم شده است می گردد ،

مانند زبان در دهان که همواره با جای خالی دندان کشیده شده بازی می کند.

یک مغازه دار در لندن حساسیتی ایجاد کرد .

او در ویترینش پرده ای آویخت

و در وسط آن پرده سوراخی کوچک تعبیه کرد ؛

زیر آن سوراخ نوشته شده بود :

دید زدن اکیداً ممنوع !

طبیعی است ، رفت و آمد مختل شد !

جمعیت انبوهی پشت ویترین مغازه جمع شدند و همدیگر را هل می دادند شاید بتوانند از سوراخ پرده داخل را دید بزنند .

داخل ویترین چیزی دیده نمی شد ، مگر چند حولهٔ معمولی ـ

آن مغازه ، حوله فروشی کوچکی بود

و مغازه دار این طرح مطمئن را برای

افزایش فروش مغازه اندیشیده بود .

این طرح جادویی خیلی خوب هم گرفت .

ذهن آدمی نیز همین گونه عمل می کند

و انسان را به دام می اندازد .

بنابراین ، همواره مراقب نفی و انکار ، تضاد و سرکوب امیال باش .

۱۴۳ .

عشق .

با حقیقت زندگی کن ،

زیرا راهی دیگر برای یافتن حقیقت وجود ندارد .

حقیقت شو ،

زیرا راهی برای شناخت حقیقت وجود ندارد .

نمی توانی حقیقت را از خلال کلمات بفهمی ،

از خلال آیینها نیز فهمیده نمی شود ،

و نه از خلال دانش ، اطلاعات و تأملات .

حقیقت در درون است ، در خلوت خالی درون .

حقیقت ، در حالت بی ذهنی ،

در ذهنی که از امیال تهی ست و فقط آگاهی آن را پر کرده ،

خود را نشان می دهد .

حقیقت هست ، به همین سادگی ،

آن را نباید جست ،

باید حجاب را از رخش کنار زد .

آن پوشش طلایی که حقیقت را مخفی می کند ، نَفس است .

نفس ، تاریکی ست ؛

بمیر و روشن شو !

جایی که از ظلمت نفس اثری نیست ،

آنجا ، در آن خلأ حقیقت نشسته است ؛

آن است حقیقت ،

آن است سعادت ،

آن است پایندگی و نامیرایی .

به دنبال حقیقت نگرد ،

فقط بمیر ، در کنارت است .

.۱۴۴

عشق .

از رسیدن نامه ات خوشحال شدم .

آری ، این همه رنج را باید تاب آورد ـ

این درد زایمان تولد دوبارهٔ خود ماست

برگشت ممکن نیست

زیرا کجاست کذشته ای که بتوان به آن بازگشت ؟

وقتی بالا می آئیم تا به لحظهٔ حال برسیم ، زمان رد پامان را پاک می کند .

راهی به عقب نیست ـ

وقتی پیشروی ممکن است ،

به پیش و به پیش ـ

سفر پایانی ندارد ؟

هدفی و مقصدی پیش رو نیست ،

فقط استراحتگاهی در راه است ،

جایی که چادر ها را به محض آنکه بر پا می کنیم ،

جمع می کنیم .

ترسی از آنارشی چرا ؟

همهٔ نظام ها درغینند .

اصلاً نفس زندگی آشوبناک و نا امن است .

کسی که امنیت می طلبد ، پیش از مرگ می میرد .

این همه عجله برای مردم چرا ؟

مرگ کار خودش را در رابطه با ما به انجام می رساند ،

بنابراین ، آیا درست نیست ما زندگی کردن را بیاموزیم ؟

معجزه این است

که مرگ به کسی که چگونه زندگی کردن را آموخته است .

سر نمی زند ـ

فقط فهم نحوه زندگی کردن لازم است.

آیا باغبان پس از کشت دانه ، ساکت و خاموش به انتظار نمی نشیند؟

هر وقت به من احتیاج داشتی ، در کنارت هستم.

سلام مرا به همه برسان .

.۱۴۵

عشق.خدا ناباوری، نخستین گام به سوی خدا شناسی

و یک ضرورت است.

اگر از آتش خدا ناباوری گذر نکرده باشی، هرگز نور خداشناسی را درک نمی کنی .

اگر قدرت واقعی "نه گفتن" در تو نباشد،

آری گفتن هایت همه عقیمند.

پس خوشحالم که ملحد شده ای ـ

این تنها چیزی است که یک خداشناس می تواند بگوید.

بنابراین به تو میگویم:به اعماق الحادت فرو برو.

سطحی نگری دردی را دوا نمی کند، پس فقط ملحدانه نیندیش، ملحدانه زندگی کن ـاین کار سرانجام به خدا میرساندت.

الحاد این نیست [که می گویی]

این فقط شک است.

شک خوب است اما ، الحاد نیست.

در واقع ، شک تلاشیبرای یافتن حقیقت است.

پس ادامه بده ، سفر خو.یش را از سر بگیر ،

زیرا راه حقیقت از شک آغاز می شود .

شک ، سادهاناست .

زیرا ، سرانجام ، شک پرده از روی حقیقت بی چون و چرا بر می دارد .

در دل دانهٔ شک ، درخت حقیقت خوابیده است ،

پس اگر دانهٔ پرسش را بکاری

و از آن مراقبت کنی ،

بی تردید حقیقت را برداشت خواهی کرد .

نسبت به دینها محتاط باش !

دینها سد راه دینند .

۱۴۶ .

عشق .

رؤیاها نیز حقیقتند ،

زیرا آنچه که ما حقیقتش می خوانیم ، رؤیایی بیش نیست ـ

حقیقت ، تفاوتی ست بین باز بودن و بسته بودن چشمها .

اگر این را خوب درک کنی ،

به فراسوی هر دو می روی ،

راه در فراسوی این دو کشیده شده است .

این دو مشهودند ، فراسوی این دو ، بیننده است .

۱۴۷ .

عشق .

نه فقط دانه ، دانه است ،

بلکه آدمی نیز دانه ای است .

نه فقط دانه می شکفد ،

آدمی نیز می شکفد .

فقط دانه ها به گل نمی نشینند .

۱۴۸ .

عشق .

جست و جو چگونه آغاز شود ، اگر شکی نباشد ؟

چگونه دل برای شناخت حقیقت بیدار شود ،

اگر شکی نباشد ؟

فراموش مکن ـ باور و ایمان می بندند ،

شک آزاد می کند .

۱۴۹ .

عشق .

از رسیدن نامه ات خوشحال شدم .

عشق را همین حالا نیایش خود کن .

عشق به تنهایی پرستش است ، خداست .

در هر نفس عشق را بیامیز ـ

این تنها سادهانای توست .

نشسته ، ایستاده ، در خواب ، در بیداری ،

فقط یادآور عشق باش .

آنگاه خواهی دید که معبد او دور نیست .

۱۵۰ .

عشق .

خدا در هر لحظه امتحانت می کند .

با خنده در امتحان شرکت کن ـ

خیلی قشنگ است که او تو را لایق امتحان می داند !

اما شتاب نکن ،

زیرا هر چه بیشتر شتاب کنی ، هدفها دورتر می شوند

و بی تردید معبد الهی چنین هدفی ست .

کسی که صبورانه سفر می کند ، زودتر می رسد .

ذهن مدام ول می گردد ـ

این طبیعت ذهن است ؛

روزی که ذهن دست از ولگردی بر دارد ، می میرد .

گاهی می خوابد ـ گمان نکن که مرده است .

گاهی خسته می شود ـ

باز هم گمان نکن که مرده است .

قدری خواب و استراحت او را قویتر می کند .

پس کاملاً از ذهن فارغ شو ،

زیرا دلمشغولی ، نیرومندش می کند .

این را هم به خدا بسپار .

به خدا بگو : هر چه هست ، خوب یا بد ،

تو سرپرستی اش کن .

آنگاه فقط شاهد باش ،

فقط تماشاگر تمامی نمایش باش .

با وارستگی نمایش را ببین ،

ناگهان

آگاهی ، که همان بی ذهنی ست ، می شکفد .

۱۵۱ .

عشق .

خدا دو است ،

زیرا ما نمی دانیم چگونه او را در کنار خویش ببینیم .

در واقع ، هیچ چیز از او به ما نزدیکتر نیست .

به علاوه ، او اکنون و اینجاست .

کلمهٔ خدا برای کسانی ست

که نمی توانند اینجا و اکنون را بیابند .

کلمات ، نامها ، آموزه ها ، متون مقدس ، آیینها ، فلسفه ها ،

همهٔ اینها برای کسانی ست که او را

فقط با فاصله می توانند ببینند .

این است که اینان رابطه ای با خدا ندارند

و فقط با کسانی مأنوسند که نسبت به آنچه نزدیک است ، کورند .

به همین دلیل است که می گویم : فاصله را رها کن .

بهشتهای آسمانی را رها کن .

امید های آینده را رها کن ،

و آنچه در زمان و مکان نزدیک به توست ، ببین .

در اینجا و باش و ببین !

دم را در بستر زمان ببین ،

اتم را در بستر مکان تماشا کن .

در لحظه ، زمان محو می شود .

در اتم ، مکان محو می شود .

در اکنون و اینجا ، نه زمانی وجود دارد و نه مکانی .

آنچه می ماند ، حقیقت است ،

خداست ،

"آن "است .

تو نیز "آن" هستی .

تات توآم اسی ـ آن تویی .

۱۵۲ .

عشق .

دین نیز باید در هر عصری دوباره متولد شود .

بدنها ـ هرگونه بدنی – پیر می شوند و می میرند .

فر قه هابدن مرده دینند ،

روح خیلی وقت پیش این بدن را ترک کرده .

زبان آنها از رده خارج شده .

به همین دلیل ، آنها دیگر

به دل نمی نشینند .

طنین شان نیز دیگر در فضای روح آدمی نمی پیچد .

روزی دکتر جان هوتُن در حالی که در گردهمایی کشیشان سخن

می گفت ،

پرسید : چرا موعظهٔ روحانیون

این قدر بی روح و ملال آور شده است ؟

وقتی کسی برنخاست تا پاسخ بدهد ،

او خود پاسخ آن را این چنین جواب داد :

" ملال آورند ، زیرا واعظان سعی می کنند به پرسشهایی پاسخ بدهند

که هیچ کس آنها را نپرسیده است . "

دینداری جاودانه است .

اما قالب آن باید همواره امروزی باشد .

قالب هیچ گاه جاودانه نیست ، و نمی تواند باشد ـ

حتی قالب دین نیز .

۱۵۳ .

عشق .

ترس را رها کن ،

زیرا به محض آنکه به آن می چسبی ، تکثیر می شود .

چسبیدن به آن ، غذا رساندن به آن است .

اما رها کردن ترس به معنای جنگیدن با آن نیست .

جنگیدن نیز نوعی چسبیدن است .

فقط بدان که ترسی وجود دارد .

از آن فرار نکن ،

گریزان نباش .

زندگی به ترس ،

به ناامنی ،

به مرگ ـ آمیخته است .

فقط کافی ست این را بدانی .

همهٔ اینها واقعیت های زندگی اند .

از آنها به کجا می توانی بگریزی ؟

از آنها چگونه می توانی اجتناب کنی ؟

نفس زندگی این گونه است .

پذیرش این حقیقت پذیرش طبیعی آن ،

آزادی از ترس را موجب می شود .

وقتی ترس پذیرفته شد ، کجاست ؟

وقتی مرگ پذیرفته شد ، کجاست ؟

وقتی ناامنی پذیرفته شد ، کجاست ؟

پذیرش تمامیت زندگی چیزی است که من آن را

سانیاس می نامم ، تشرف به صراط حق .

۱۵۴ .

عشق .

رسیدن به ساحت مراقبه ، به زمان مربوط نیست ،

به اراده مربوط است .

اگر اراده کامل باشد ، مراقبه نیز در لحظه ای تحقق می یابد .

ذهنی که اراده ندارد ، عمری پس از عمر دیگر ،

سرگردان خواهد بود .

اراده را تقویت کن .

اراده را شفاف کن .

اراده را کامل کن .

آنگاه مراقبه خود

در خانه ات را خواهد زد .

بی تردید ، ذهن در غیاب مراقبه ،

آدمی را می آزارد .

ذهن ، نامی ست که به غیبت مراقبه می دهیم ،

همان طور که تاریکی نامی ست که به غیبت نور می دهیم .

وقتی روشنایی از راه می رسد ، تاریکی رخت بر می بندد .

وقتی مراقبه از راه می رسد ، ذهن رخت بر می بندد .

بنابراین ، در مراقبه غرق شو .

چیز های دیگر ، خود به خود به دنبال خواهند آمد .

. ۱۵۵

عشق .

دنیا نه خوشبخت است ، نه بدبخت .

دنیا همان چیزی می شود که ما می بینیم .

دنیا بینش ماست .

هر کسی آفرینندهٔ دنیای خویش است .

اگر هر لحظه از زندگی ، حسی از بدبختی در وجودت می ریزد ،

اشکال جایی در بینش توست .

اگر در اطراف خود چیزی جز ظلمت نمی بینی ،

بی تردید چشمانی را که روشنایی را می بینند بسته ای .

فکرت را تازه کن .

از زاویه ای نو به خودت نگاه کن .

اگر سرزنشت را متوجهٔ دیگران کنی ،

از دیدن اشتباه خود در می مانی .

اگر شرایط را سرزنش کنی ،

نمی توانی به ریشه های حالت روحی ات نفوذ کنی .

از این رو ، شرایط هر چه هستند باشند ،

به کشف علتها در خودت اقدام کن .

علتها همیشه در درون خود آدمند .

اما همواره به نظر می آید که در دیگرانند .

از این اشتباه پرهیز کنی ،

نگهداری احساس بدبختی دشوار می شود .

دیگران فقط آیینه اند .

تصویری که در آیینه می افتد ، تصویر خود توست .

زندگی می تواند ضیافتی باشد .

اما ابتدا لازم است که انسان خود را از نو بیافریند .

این کار دشوار نیست .

زیرا به محض آنکه اشکال در بینش خود آدم دیده می شود ،

خطاها می میرند

و آدم تازه ای به دنیا می آید .

۱۵۶ .

عشق .

با خودت نجنگ .

چنین جنگی بیهوده است .

زیرا در چنین جنگی اصلا و ابدا پیروزی وجود ندارد .

جنگ با خود چیزی نیست ،

مگر خودکشی تدریجی .

خودت را قبول کن .

با خوشحالی . با سپاس .

هر چه هست ، خوب است .

حتی امیال و خشم نیز .

زیرا هر چه هست ، از خدا هست .

آن را بپذیر و بشناس .

جست و جو کن و پرده از روی تواناییهای پنهان آن بردار .

آنگاه میل جنسی نیز دانه ای به نظر می رسد که رهسپار راه اوست .

خشم نیز دری می شود به غفران و بخشش .

شیطان دشمن خوبی نیست .

بلکه ، خوبیِ زندانی است .

۱۵۷ .

عشق .

هلاک مراقبه باش .

آنگاه همهٔ مسائل ذهنت برطرف می شود .

در واقع ، مشکل ، خود ذهن است .

باقی مشکلات همه بازتاب ذهنند .

به طور جداگانه جنگیدن با تک تک مشکلات ،

چیزی عایدت نمی کند .

جنگیدن با بازتابها عبث است ،

زیرا حاصلی جز شکست ندارد .

شاخه ها را هرس نکن ،

زیرا چهار شاخهٔ دیگر

به جای شاخهٔ هرس شده سبز می شوند .

با هرس کردن شاخه ها ، درخت بیشتر رشد می کند .

مشکل شاخه هایند .

اگر می خواهی چیزی را قطع کنی ، ریشه را قطع کن ،

شاخه ها به خودی خود می خشکند .

ذهن ، همان ریشه است .

با مراقبه این ریشه را بیرون بیاور .

مشکل ، ذهن است .

مراقبه راه حل است .

ذهن ، چاره را نمی شناسد .

مراقبه ، با مشکلات بیگانه است .

زیرا در ذهن مراقبه ای نیست .

زیرا در مراقبه مشکلی نیست .

غیبت مراقبه ، همان ذهن است .

ناپدید شدن ذهن ، همان مراقبه است .

به این دلیل است که می گویم : هلاکِ مراقبه باش .

۱۵۸ .

عشق .

شتاب نکن .

صبور باش .

صبوری ، کود مراقبه است .

از مراقبه مراقبت کن ،

میوه به طور حتم می آید ،

همیشه می آید .

دغدغهٔ میوه را نداشته باش .

چنین دغدغه ای ،

مانع رسیدن میوه می شود .

زیرا نگرانی ،

توجه را از مراقبه منصرف می کند .

مراقبه مستلزم توجه صد در صد و متمرکز است .

از شخصیت پاره پاره کاری بر نمی آید .

تعلق خاطر اصلاً خوب نیست .

بدون تمامیت تو ، مراقبه امکان پذیر نیست .

از این رو ، با مراقبه همراه باش و نتیجهٔ آن را

به دستان خداوند واگذار کن .

میوه خواهد رسید .

زیرا به طور کامل غرق مراقبه شدن ،

زایش میوه است .

۱۵۹ .

عشق .

زندگی ، پاره پاره نیست ، چه در زمان و چه در مکان .

زندگی هر چه هست ، تقسیم ناپذیر است ـ

جریانی است یکپارچه .

گذشته ، حال ، آینده ـ اینها خطوطی اند که بر

جریان یکپارچهٔ زمان کشیده می شوند .

در واقع اینها وجود ندارند ، مگر در ذهن آدمها .

ذهن ، زمان است .

مکان هم به همین شکل تقسیم ناپذیر است .

محدودهٔ وجود آدمی ، بدن او نیست ـ

در واقع ، محدوده یا عدم حدود کل ، محدودهٔ آدمی ست .

اما ذهن بدون تقسیم کردن آرام نمی گیرد .

ذهن مانند منشور عمل می کند ؛ تقسیم کردن ، نقش اوست .

وقتی پرتو وجود از منشور ذهن می گذرد ،

به پرتو ها و رنگهای گوناگون تقسیم می شود .

آنچه که در ریشه یکی ست ، در شاخه ها متعدد می گردد .

ریشه ، جاودانه است ـ بی آغاز و بی انجام .

شاخه ها در زمانند ـ آغازی دارند ،

پایانی دارند .

شاخه ها همان تغییرند .

ریشه ، فناپذیر است .

ریشه ، نه تغییر می کند و نه می توان تغییرش داد .

آری ـ ممکن است آدمی خواهان تغییر شود ،

چنین خواهشی او را به وادی ناکامی و عذاب سوق می دهد .

شاخه ها مدام در تغییرند .

آنها را نمی توان از تغییر بازداشت .

البته ، می توان آرزو داشت که آنها تغییر نکنند ،

اما چنین آرزویی به طور اجتناب ناپذیر

به شکست و درد تبدیل می شود .

غرب به نوع اول ناکامی و عذاب مبتلاست ،

شرق به نوع دوم .

انسان تا کنون نتوانسته فرهنگی را به دنیا بیاورد که

نه تنها موفق ، بلکه کامیاب نیز بشود .

دو واقعیتی که در بالا از آنها سخن گفتم ـ

واقعیت ریشه و واقعیت شاخه ها ؛ قانون ناپایداری

و قانون پایداری ـ فقط در سایهٔ

تعادل هماهنگ این دو است که چنین فرهنگی امکان تولد می یابد ؛

فرهنگی که نه دو قطب مخالف دارد و نه نامتوازن است ؛

فرهنگی که از تنش دو قطب مخالف بهره می گیرد ،

همان طور که معمار از فشار متقابل آجرها

برای زدن طاق قوسی استفاده می کند .

حقیقت زندگی ، اصالت کثرت است .

رود زندگی ، با بهره گرفتن مدام از دو قطب مخالف ساحل خود

جاری است .

۱۶۰ .

عشق .

ما زندگی را نمی شناسیم ، به همین دلیل ملول می شویم .

ما زندگی را مکانیکی سپری می کنیم ، به همین دلیل افسرده می شویم .

ما زندگی را زندگی نمی کنیم ، ما فقط خود را به زور با آن می کشیم ،

به همین دلیل خسته می شویم .

در زندگی ملالتی نیست ،

ملالت ثمرۀ ترس ما از زندگی ست .

ما نه تنها از مرگ می ترسیم ـ

از زندگی نیز وحشت داریم .

در واقع ، از مرگ می ترسیم ، چون از زندگی می ترسیم .

وگر نه ، مرگ پایان زندگی نیست ـ

کمال زندگی ست .

به همین دلیل است که توصیه می کنم : زندگی کن ـ بی محابا زندگی کن .

گذشته را رها کن :

آدمی به دلیل ترس است که گذشته را به دوش می کشد .

رؤیاهای آینده را نیز فرا نخوان ،

زیرا برای اجتناب از زندگی امروزست

که انسان طرح زندگی فردا را می ریزد .

امروز زندگی کن ، همین حالا ، همین جا .

فردا فریبی بیش نیست ـ

فردایی که به نام دیروز گذشته است ،

و فردایی که قرار است بیاید .

تنها همین لحظه وجود دارد .

تنها همین لحظه جاودانه است .

۱۶۱ .

زندگی راز است .

زندگی را باید زیست .

زندگی را با زیستن می توان شناخت .

اما آن را نمی توان مانند مسئله ای ریاضی حل کرد .

زندگی مسئله نیست ـ چالش است .

پرسش نیست ـ ماجرایی پرمخاطره است .

بدین سبب ، کسانی که مدام دربارۀ زندگی پرسش می کنند ،

با همین کار ، برای همیشه از پاسخِ محروم می مانند .

یا به پاسخهایی می رسند که اساساً پاسخ نیستند .

مانند پاسخهایی که آیینها در اختیار می گذارند .

در واقع ، پاسخی که از هر منبعی دیگر اکتساب شود ،

نمی تواند پاسخی در خور باشد .

زیرا حقیقت زندگی را نمی توان از جایی به عاریه گرفت .

یا اینکه چنین پرسشهایی ، پاسخهای متناسب با خود را می تنند ؛

بدین سان ، تسکینی فراهم می آورند ، اما نه پاسخی .

زیرا پاسخهای ساختگی ، پاسخ نیستند .

تنها تجربه است که می تواند پاسخی باشد .

پس ، می گویم : نپرس ـ زندگی کن و بدان .

این است تفاوت فلسفه و دین .

پرسش از زندگی ، فلسفه است ، زندگی کردن ، دینداری .

جالب است که فلسفه می پرسد ،

اما هرگز به پاسخ نمی رسد ، و دین اصلاً نمی پرسد

با وجود این ، به پاسخ می رسد .

. ۱۶۲

عشق .

جامعه صرفاً جمع افراد است .

به همین سبب ، در نهایت و در اساس ،

جامعه ، بازتاب ذهنهای افراد است .

اگر ذهن افراد جامعه بی قرار باشد ،

جامعه نیز مضطرب خواهد بود .

تنها تغییر بنیادین ذهنهای افراد جامعه

می تواند قرار و آرامش را نصیب جامعه کند .

چارهٔ دیگری وجود ندارد .

راه میان بری وجود ندارد .

راهکار تغییر بنیادین فردی ، مراقبه است .

تنها در صورتی که آدممهای بیشتری به مراقبه بپردازند ؛

ممکن است اتفاقی بیفتد .

پناه بردن به خدا ، تنها راه ممکن است .

۱۹۷۱

. ۱۶۳

عشق .

آیا در طلب شیوه ای هستی تا نادیدنی را دیدنی کنی ؟

به دیدنیها توجه کن .

فقط نبین ، توجه کن .

یعنی وقتی یک گل را می بینی ،

بگذار همهٔ وجودت چشم شود .

وقتی به آواز پرنده ای گوش می دهی ،

بگذار همهٔ جسم و روحت گوش شود .

وقتی به گلی نگاه می کنی ، فکر نکن .

وقتی به آواز پرنده ای گوش می دهی ، تأمل نکن .

بگذار تمامیت آگاهی ات

ببیند ، بشنود ، ببوید ، بچشد و یا لمس کند .

زیرا به خاطر سطحی بودن حس است که

نادیده را نمی توان دید ،

و ناشناخته را نمی توان شناخت .

به حس ژرفا ببخش .

در احساس شنا نکن ، در آن غرق شو .

من این حالت را مراقبه می نامم .

در مراقبه است که ناگهان مشهود ناپدید می شود

و سرانجام شاهد نیز .

دست آخر ، شهود می ماند و بس .

در این شهود است که نادیده ، دیده

و ناشناخته ، شناخته می شود .

به علاوه ، ناشناختنی نیز شناختنی می شود .

و به یاد داشته باش ، هر چه را که به تو می نویسم ـ

برای این نیست که به آنها فکر کنی ، برای عمل کردن است .

با نظریه بافی ، کسی به چیزی نرسیده است

و نخواهد رسید .

راهی جز این وجود ندارد که با چشمان خود ببینیم .

۱۶۴ .

عشق .

می پرسی : تا مقصد چه قدر مانده است ؟

آه ! مقصد بسیار دور است ، و بسیار نزدیک .

دوری یا نزدیکی مقصد ، به مقصد مربوط نیست ،

به تو مربوط است .

هر چه اراده ات راسختر باشد ، مقصد نزدیکتر است .

اگر اراده ات کامل باشد ، آنگاه مقصد تویی .

۱۶۵ .

عشق .

کلمه ، شیء نیست ـ

کلمهٔ خدا ، خدا نیست .

اما ذهن دایم کلمه انبار می کند ؛

کلمه ، کلمه ، کلمه .

و آنگاه کلمه ، حجاب می شود .

این واقعیت را در خود مشاهده کن :

آیا می توانی بدون وساطت کلمات چیزی را ببینی ؟

آیا می توانی بدون وساطت کلمات چیزی را احساس کنی ؟

آیا می توانی بدون وساطت کلمات ، حتی برای لحظه ای زندگی کنی ؟

فکر نکن ، بلکه ببین .

آنگاه مشغول مراقبه خواهی بود .

بی حضور کلمات ، حضور داشتن یعنی مراقبه .

۱۶۶ .

عشق .

همیشه آنچه را که هست ، ببین ـ

حقیقت را .

آنچه را که هست .

فرافکنی نکن ،

تفسیر نکن ،

معنایی را تحمیل نکن :

یعنی به ذهنت اجازهٔ مداخله نده ،

آن وقت به تدریج با واقعیت مواجه می شوی .

در غیر این صورت ، هر کس در دنیای خواب و خیال خود زندگی می کند .

مراقبه ، بیرون آمدن از این دنیاهاست ،

از این الگوهایی که از جنس وهم است .

فیلسوفی ملانصرالدین را در خیابان نگه داشت .

برای اینکه ملانصرالدین را امتحان کند و حساسیت او را نسبت به دانش فلسفی بسنجد ،

حرکتی انجام داد و به آسمان اشاره کرد .

منظور فیلسوف آن بود که : فقط یک حقیقت وجود دارد ،

که همه چیز را در بر می گیرد .

دوست ملانصرالدین که آدمی بیسواد بود ، فکر کرد :

" فیلسوف دیوانه است .

نمی دانم ملا چه تدبیری خواهد اندیشید . "

ملا نصرالدین دست در کیسه اش کرد و طنابی بیرون آورد .

او طناب را به دست دوستش داد .

دوست ملا پیش خود گفت : " محشر است .

اگر دست به خشونت بزند ، با این می بندیمش . "

فیلسوف ، منظور ملا نصرالدین را متوجه شد :

آدمهای نادان ، با شیوه هایی به دنبال حقیقت می گردند

که مانند تلاش برای رفتن به آسمان ، آن هم با یک ریسمان ،

شیوه هایی نامناسبند .

آیا اکنون می توانی با این حقیقت ؛

ریسمانی که ملا نصرالدین به دست دوستش داد ؛

دل خوش داری و به تفسیر متوسل نشوی ؟

با واقعیت همراه باش ، در حالت مراقبه ای .

۱۶۷ .

عشق .

وجود نَفس ضروری ست ،

هم برای حس درد ، هم برای احساس لذت

و بر عکس ـ

یعنی احساس درد و حس لذت ،

برای وجود و بقای نَفس ضروری اند .

در واقع ، اینها دو روی یک سکه اند .

نام این سکه جهل است .

این را بفهم ،

با نفس مبارزه نکن ،

و با درد و لذت نیز .

زیرا تا وقتی که جهل برطرف نشده است ،

اینها نیز هستند و نخواهند رفت .

و نیز نمی توانی با جهل خویش بجنگی ،

زیرا جهل چیزی نیست ، جز غیبت چیزی دیگر ـ

غیبت خودت .

بنابراین ، در برابر جهل خویش حاضر باش،

نسبت به آن آگاه باش ،

آنگاه تو خواهی بود و جهل نخواهد بود ،

زیرا تو و جهل همزمان جمع نمی شوید ،

همان طور که ظلمت و روشنایی با هم جمع نمی شوند .

۱۶۸ .

عشق .

پسر بچه ای با یک پنی

که آن را در دست گرم و مشت شده اش فشار می داد ،

وارد مغازهٔ اسباب بازی فروشی شد

و صاحب مغازه را دیوانه کرد .

زیرا از صاحب مغازه خواست این را و آن را

و همه چیز را به او نشان بدهد ،

بدون اینکه بتواند تصمیم بگیرد کدام را باید بخرد .

مغازه دار بالاخره گفت : " ببین پسرم ،

با یک پنی چه می خواهی بخری ـ

یک دنیا را دورش هم نرده کشیده شده باشد ؟"

پسرک لحظه ای فکر کرد و گفت :

" بگذارید فکر کنم . "

خیلی رک بگویم ،

هیچ کس در این دنیا با این پسر بچه تفاوتی ندارد .

اما تا این تفاوت ایجاد نشود ، کسی بالغ نمی شود .

بلوغ صرفاً با بالا رفتن سن حاصل نمی شود ،

بلوغ با فهم فرق بین

آنچه که ممکن است

و آنچه که ممکن نیست ، حاصل می شود .

۱۶۹ .

عشق .

چیزها در بیرون مدام تغییر می کنند .

تو باید آیینه صفت بتابانی شان ،

منعکس شان کنی ،

اما همیشه به یاد داشته باش که آیینه ثابت می ماند .

انعکاس تصویر اشیاء آیینه را تغییر نمی دهد .

خود را با توان انعکاس اشیاء یکی ندان .

خود را آیینه ای فرض کن ـ

که قرار است ناظر اشیاو امور باشد .

مراقبه ، همان ناظر اشیاو امور بودن است .

لی تزو مهارت خویش را در کمانگیری به پوهون ووجن نشان می داد .

هنگامی که کمان تا نهایت کشیده شد ،

استکانی پر از آب را روی پیشانی اش گذاشتند

و او شروع به تیر انداختن کرد .

به محض آنکه نخستین تیر از چلهٔ کمان به پرواز درآمد ،

دومین تیر در کمان بود

و سومین تیر به دنبالش .

در این مدت او مثل مجسمه ای بود و تکان نمی خورد .

پوهون ووجن گفت : شیوهٔ تیراندازی ات معرکه است ،

اما هنوز شیوه ای بیش نیست .

ظاهر تو به یک مجسمه شبیه است .

حالا بیا به بالای یک کوه بلند برویم ،

روی صخره ای مشرف به پرتگاه بایست

و سعی کن تیر بیاندازی .

آنها از کوهی بالا رفتند .

آنها بالای صخره ای مشرف به پرتگاهی ،

در ارتفاع ده هزار پایی رفتند ،

پوهون ووجن عقب رفت

تا اینکه یک سوم پایش از لبهٔ صخره آویزان بود .

آنگاه به لی تزو اشاره کرد که پیش بیاید .

لی تزو ، در حالی که عرق صورتش بر پاشنهٔ پایش می ریخت .

روی زمین ولو شد .

پوهون ووجن گفت :

انسان کامل بر فراز آبی آسمان اوج می گیرد

یا به درون چشمه های زرد شیرجه می رود ،

یا در اطراف هشت حدود عالم پرسه می زند ،

با وجود این ، نشانی از تغیّر در روحش دیده نمی شود .

اما تو آثار ترس را از خود بروز می دهی

و چشمانت گرد شده اند .

چگونه می خواهی به هدف بزنی ؟

۱۷۰ .

عشق .

آیا می خواهی پرسش کنی ؟

یا می خواهی به پاسخ برسی ؟

زیرا اگر بخواهی فقط بپرسی ،

هرگز به پاسخی نمی رسی ،

و اگر می خواهی به پاسخ برسی ،

دیگر مجاز به پرسیدن نیستی ـ

زیرا پاسخ در ساحت آن آگاهی ست

که در آن پرسشی قد علم نمی کند ،

یا همهٔ پرسشها از ریشه بیرون آورده و دور انداخته شده اند .

۱۷۱ .

عشق .

امیدوارم به اعماق مراقبه فرو رفته باشی .

در مراقبه نفس بکش ،

در آن بخواب ،

در آن زندگی کن ـ

بگذار مراقبه همهٔ وجود تو باشد .

فقط در این صورت است که آن حادثهٔ بزرگ اتفاق می افتد .

مراقبه نکن ، مراقبه باش .

دعای خیر من همواره بدرقهٔ راه توست .

اگر به کمک نیاز داشتی ،

موقعی که فکرت مزاحم نیست ، بگو ،

کمک من در اختیارت خواهد بود .

۱۷۲ .

عشق .

دیوانه ای وارد بازار شد و با ادا و اصول گفت :

" ماه پرفایده تر از خورشید است . "

شخصی از او پرسید : " به چه دلیل ؟ "

دیوانه جواب داد : " زیرا در طی شب به نور بیشتر احتیاج داریم ،

تا در طی روز . "

من هم به تو می گویم که

ارزش تمامی نظریه های مابعدالطبیعی و نیز تبیینهای ما ،

بیشتر از ارزش توضیح آن مرد دیوانه نیست .

۱۷۳ .

عشق .

چیزی نخواه ، آنگاه هرگز سرخورده نمی شوی .

با روشنایی از تاریکی پیشگیری کن ، و با شادی از غم ،

زیرا این ناموس اشیاء و امور است .

آنگاه هرگز دلسرد نخواهی بود .

به زندگی بگو : " با من چه کار می توانی بکنی ؟ من هیچ چیز نمی خواهم !"

و به مرگ بگو : " با من چه کار می توانی بکنی ؟

من هم اکنون مرده ام ! "

آنگاه به راستی آزاد هستی ،

زیرا تا از زندگی آزاد نشوی ،

از مرگ رهایی نخواهی یافت .

و وقتی از هر دو رها شوی ،

زندگی را که جاودانگی ست ، خواهی شناخت .

۱۷۴ .

عشق .

انسان همواره چیزی کم دارد ،

زیرا او بی آنکه خود را بشناسد ، خواشهایی دارد ،

او می خواهد چیزی بشود ،

بی آنکه هستی خویش را بشناسد ،

و این عبث است .

ابتدا باید هستی خود را شناخت ،

و گر نه ، رنج و عذاب در پی خواهد بود .

شدن ، عذاب است ،

زیرا تنشی است مداوم ،

بین آنچه که هست و آنچه که باید باشد ـ

و این اشتیاقی ناممکن نیز هست ،

زیرا آن چیزی می تواند باشد ، که هست .

بنابراین ، خود را همان گونه که هستی ، بشناس ،

بی هیچ ایده آلی ،

بی هیچ قضاوتی ،

بی هیچ سرزنشی .

به اعماق وجود خود برو ، بی آنکه بخواهی چیزی بشوی ،

زیرا تنها در آن صورت است که خودت را خواهی شناخت .

خود را کشف کن ،

نه بر اساس الگوی دیگران ،

بلکه همان طور که هستی .

واقعیت را کشف کن ،

واقعی را در نهایت عریانی اش ،

کشف کن .

در چنین اصالتی تمام ،

شاهد باش ،

آنگاه کیفیت زندگی ات به کل دگرگون پیدا می کند ،

کیفیت خاطر آسودگی .

آنگاه سر تا پا قرار می گیری .

شکوفایی ، در قرار و آسودگی ست ،

و همهٔ خوبیها نیز .

۱۷۵ .

عشق .

ترس ، آگاهی را زمین گیر می کند ،

و ترس ، سرچشمهٔ بی خبری ست ،

به همین دلیل است که بدون فراتر رفتن از ترس ،

کسی نمی تواند به آگاهی کامل برسد .

اما ترس چیست ؟

ترس ، درک حضور مرگ است ،

بدون آنکه بدانیم مرگ چیست .

ترس جایی در میان شکاف بین تو و مرگ تو وجود دارد ،

و اگر در این میان شکافی ، فضایی خالی نباشد ،

ترسی هم وجود نخواهد داشت .

به مرگ به عنوان چیزی بیرون از خود فکر نکن ،

زیرا بیرون از تو نیست .

و به مرگ به عنوان چیزی در آینده نیز فکر نکن ،

زیرا در آینده نیست .

مرگ در درون توست ،

زیرا مرگ ، روی دیگر زندگی ست .

زندگی بدون مرگ وجود نخواهد داشت ؛

هر دوی آنها دو قطب مثبت و منفی

نیرویی واحدند .

بنابراین ، خود را هم ذات زندگی ندان ،

زیرا تو مرگ نیز هستی .

یکی انگاشتن خود و زندگی ، موجب شکاف می شود .

مرگ هیچ ارتباطی به آینده ندارد ،

مرگ همواره در اکنون و اینجا حاضر است .

مرگ در هر لحظه حضور دارد .

اگر کسی دست از این تلقی بر دارد

که مرگ امری بیرون از اوست ،

و به تعبیری ، آن را به ساحت آگاهی خود بکشاند

و اندیشهٔ آن را در جذب کند ،

آنگاه ، او به کلی دگرگون می شود .

او در همهٔ حقیقت ، تولدی دوباره می یابد .

پس از آن ترسی وجود ندارد ،

زیرا شکافی وجود ندارد .

۱۷۶ .

عشق .

تفکر ، ضروری ست ، اما کافی نیست ،

انسان باید زندگی را نیز بشناسد ،

و گر نه ، شبیه فیلسوفی می شود

که سورن کرکگارد از او سخن می گوید :

کسی که قصری باشکوه بنا می کند ،

اما محکوم است در آن زندگی نکند .

او در مجاورت آنچه برای دیگران بنا کرده ،

اتاقکی برای خود می سازد ،

و خودش نیز داخل صف تماشاییان می شود !

مراقبه ، تفکر نیست ، زندگی ست .

آن را روزانه زندگی کن ، لحظه به لحظه ؛

یعنی در آن زندگی کن ، یا بگذار مراقبه در تو زندگی کند .

مراقبه امری آن دنیایی نیز نیست ،

زیرا چنین تمایزاتی همه از ذهن ناشی می شود :

اینها نظری اند ، وجودی نیستند ،

مراقبه امری وجودی ست .

مراقبه چیزی بیش از زندگی کامل روزانه نیست .

وقتی منسیوس می گوید : " حقیقت نزدیک است

و مردم آن را در دوردستها جست و جو می کنند ، "

منظورش همین است .

وقتی از توکاسان دربارهٔ حقیقت میپرسند و او پاسخ می دهد :

" وقتی گرسنه می شوید ، می خورید ،

وقتی تشنه می شوید ، می نوشید

وقتی دوستی را می بینید ، سلامش می گویید ، "

منظورش همین است .

هو کوجی چنین می خواند : " چه شگفت است این ، چه اسرارآمیز !

من روغن چراغ حمل می کنم ، آب از چاه می کشم . "

منظور او همین است .

و وقتی در کنار منی ،

هر چه که بگویم ، منظورم از آن گفته ها ، همین است .

یا ممکن است چیزی نگویم ـ

اما باز منظورم همین است .

. ۱۷۷

عشق .

دین ، تجربه ای شخصی ست

و نمی توان آن را از کسی به کسی انتقال داد .

اما سنتهای تجربهٔ دینی نیز وجود دارد ـ

که به طور حتم باطلند ،

به دلیل ماهیت تجربهٔ دینی .

آدمی در این راه باید تنها سفر کند ،

بی رد پایی از مسافران دیگر ، تا راهنمای او باشد .

از حسن بصری پرسیدند : " اسلام چیست ،

و مسلمان کیست ؟ "

می گویند جواب داده است :

" اسلام در کتابهاست ،

و مسلمانان ؟ آنها در گور خفته اند . "

۱۷۸ .

عشق .

دنیا به اندازهٔ کافی دار مکافات است ،

پس دیگر به جهنم نیازی نیست .

روزی مردی که سه زن داشت ،

نزد سلطان کشور آوردند

تا تنبیه اش کنند .

سلطان ، مشاورانش را فراخواند

و از آنها خواست تا

بدترین مجازات را برای خاطی پیشنهاد کنند ،

حتی مرگ را .

اما مشاوران سلطان اعدام را توصیه نکردند ،

در عوض حکم کردند که چون بدتر از زندگی با سه زن

مجازاتی به ذهنشان نمی رسد ، او در آن واحد با هر سهٔ آنها زندگی کند .

آن مرد دو هفته بعد خودکشی کرد .

۱۷۹ .

عشق .

من نظریه یا فلسفهٔ خاصی ندارم ،

نه مفاهیمی دارم و نه دستور عملی ،

اما یک مشت توصیهٔ نامعقول دارم

که با آنها می توانم تو را به وادی ناشناخته ها بکشانم .

من به هیچ نظریه ای باور ندارم ،

و نه به هیچ نظام فکری ،

اما به پاره ای از وضعیت های وجودی باور دارم

که با آنها می توانم به اقلیم ناشناخته ها بکشانمت .

شناخت نظری اصلاً شناخت نیست ،

فریب است .

شناخت ، همواره تمام و کمال است ،

از کل وجود نشئت می گیرد .

فکر و نظر ، جزء اند ، آن هم جزئی کوچک ،

اما نقش کل را بازی می کنند

و به همین دلیل ، انواع حماقتها را می آفرینند .

خود را با فکر خود یکی نپندار .

فکر را در تمامی وجودت مستحیل کن ،

آنگاه خواهی دانست چگونه چیزی است ـ

و لطف و جذبه را نیز خواهی فهمید .

۱۸۰ .

عشق .

مراقبه یک آیینه است ـ

صادقترین آیینه .

کسی که به وادی مراقبه گام می گذارد

مخاطرهٔ رویارویی با خویشتن را می پذیرد .

آیینهٔ مراقبه هیچ گاه دروغ نمی گوید ،

هیچ گاه تملق نمی گوید .

معصوم و بی طرف است

و چیزی را القا نمی کند .

مراقبه ، فقط چهرهٔ واقعی و اصلی ات را نشانت می دهد ،

چهره ای را که ما هرگز به دنیا نشان نمی دهیم ،

چهره ای که خودمان نیز فراموشش کرده ایم .

پس این امکان پذیر است

که تو خود

در وهلهٔ اول قادر به تشخیص آن نباشی !

اما از آن فرار نکن .

با آن رویارو شو ، بی تردید می شناسی و به جا می آوری اش .

مواجهه ، نخستین آزمون شجاعت

در پیمودن راه درون است .

بنابراین وقتی این امر پیش می آید ـ

آن را مغتنم بدان و شادمان باش .

۱۸۱ .

عشق .

آری ، تنش وجود دارد .

آگاهانه آگاه بودن ، تنش داشتن است ،

اما این تنش به خاطر مراقبه نیست ،

بلکه به خاطر آگاهی پاره پاره است .

عدم آگاهی ، همواره در پس پشت

آگاهی مذکور است .

این وضعیت ، تنش زاست ،

زیرا دوپارگی و دوگانگی می آفریند ؛

و این موجب تنش است .

وجود ، که تقسیم ناپذیر است ،

تقسیم می شود ،

این موجب تنش است .

غیر طبیعی بودن وضعیت ،

سبب بنیادین تنش است ،

و به خاطر تمامی این تنشهاست

که آدمی فرد نیست ،

یعنی تقسیم ناپذیر ؛

بنابراین ، تنش هست ،

و آدمی تا فرد و یگانه نشود ، قرار نمی یابد .

یا به کلی عدم آگاهی باش ،

مثل زمانی که در خوابی عمیق و بی رؤیا هستی ـ

و بدین سان بی تنش باش ،

یا آگاهی تمام عیار شو ـ

آنگاه در ساحت بی تنشی محض خواهی بود ،

زیرا کمال ، هیچ گاه تحت فشار عصبی نیست .

به همین دلیل کل مقدس است .

اما افتادن در خلسه ای خواب مانند ،

گریز از مشکل است ،

آن هم فقط عجالتاً ،

زیرا خیلی زود بازمی گردی ـ

به مراتب بدتر ،

زیرا چنین گریزهایی

روی درهٔ آگاهی و ناآگاهی

پل نمی زند ،

بلکه ، برعکس ، این دره را فراختر می کند .

بدین سان ، شخص دچار گسست روانی و روان پریشی می گردد .

پس همواره نسبت به حالات ذهن آگاه باش ،

زیرا ذهن به راههای گوناگون می کوشد

تا در مراتب ناآگاهی تسلایی بجوید ـ

چه از طریق داروهای شیمیایی ،

چه با توسل به شیوه هایی که برای هیپنوتیزم خود وجود دارد ، و غیره .

آغاز آگاه بودن از هر چیزی

که به طور معمول ناآگاهانه اتفاق می افتد ،

برای مثال ـ خشم ، حسادت ، غرور ـ

به آگاهی ات ژرفا می بخشد .

آگاهانه عمل کن ،

حتی در فعالیتهای روزانه ات آگاه باش ،

برای مثال هنگامی که راه می روی ، غذا می خوری ، صحبت می کنی ،

بدین سان آگاهی ات گسترش می یابد .

هنگام فکر کردن هشیار باش .

هیچ فکری نباید بدون نظارت تو از مسیر ذهنت عبور کند .

و آنگاه ، در انتها ، انفجاری رخ می دهد ،

در این انفجار ، به کلی بیدار می شوی ،

بی ردپایی از بی خبری در پشت سر .

وقتی این اتفاق بیفتد ، یگانه می شوی ،

و یگانه شدن ، ساکت شدن است .

این سکوت فراسوی زمان و مکان است ،

زیرا فراسوی دوگانگی ست .

. ۱۸۲

عشق .

خدا هنگامی هست که تو نباشی .

وقتی تو هستی ، او نیست ،

زیرا تو چیزی نیستی ، مگر نابینایی .

نفس از دیدن عاجز است ،

نفس از بیداری ناتوان است ،

نفس صرفاً حاصل زندگی ناآگاهانه است .

با حضور نفس ، آدمی خوابگردانه می زید .

در چنین خوابی ست که جزء در خواب می بیند که کل است ،

و چنین رؤیایی مانع شناختن کل می شود .

آگاه بودن را شروع کن ،

آگاه از اعمالت ، افکارت و احساساتت ،

فقط آگاه باش .

زیرا اگر سرزنش یا ستایش کنی ،

بیدار نخواهی شد ـ

هر دوی این گزینش ها ، بیداری را می آلایند .

و ظلمت ناآگاهی را می گسترند .

پس فقط آگاه باش ، بدون آنکه سرزنش یا ستایش کنی ؛

این آگاهی پاک و خالص است ،

و بدین خاصیت آیینگی دارد .

در خاصیت آیینگی آگاهی ، آدمی خود را نمی یابد ،

بلکه هستی را می یابد .

هستی ، خداست .

اما این امر زمانی رخ می دهد که تو نباشی ،

زیرا تو غباری که بر جان آیینه می نشینی و آن را کدر می کنی .

زیرا تو نفس تیرگی هستی .

۱۸۳ .

عشق .

سه نوع دانش وجود دارد .

نخست ، دانش عقلانی ست ،

که در واقع دانش نیست ، اطلاعات است ؛

جمع آوری فاکتها

و استفادهٔ آنها برای رسیدن به مفاهیم عقلی بیشتر است .

دوم ، دانش عاطفی ست ،

که این هم در واقع دانش نیست ،

بلکه حالتی روحی ست که در این حالت

آدم احساس می کند که چیزی را شناخته و یا دانسته است ،

اما هیچ دگرگونی و یا جهشی در وجودش صورت نگرفته است .

نخستین نوع دانش ، عینی ست و خاستگاه علم است ،

دومین نوع دانش ، ذهنی ست و خاستگاه هنر است .

سومین نوع دانش ، هیچ کدام از این دو نیست ،

فراسوی این دو است ،

و این سومین نوع دانش ، دانشی واقعی ست .

این نوع دانش ، از طریق مراقبه کسب می شود .

زیرا مراقبه ، نه از فکر به عنوان دروازۀ مشاهده مدد می گیرد ،

و نه از احساس .

در واقع این دو دروازه های فهم و مشاهده نیستند ،

بلکه نیروهایی برای تصویر و القا کردنند .

شناخت حقیقی از خلالِ اینها ، ناممکن است ؛

هر چه از خلال اینها می آید ،

توسط اینها تغییر می کند و رنگ آمیزی می شود .

بنابراین ، تا از القائات و تصویرها رها نشوی ،

نمی توانی آنچه ـ که ـ هست را بشناسی .

وقتی همهمۀ فکر و احساس

در آگاهی فرو می نشیند ، آنگاه و فقط آنگاه

سومین نوع دانش ظاهر می شود،

و این نوع دانش ، تنها دانش واقعی ست .

دین از چنین دانشی متولد می شود ،

و دگرگونی همه جانبه نیز حاصل چنین دانشی ست .

۱۸۴ .

عشق .

سفر طولانی ست ،

و راه ، بیراه .

باید تنها سفر کرد ـ

نه نقشه ای در کار است و نه راهنمایی .

اما چاره ای وجود ندارد .

از آن نمی توان گریخت ،

از آن نمی توان طفره رفت .

رفتن به چنین سفری ناگزیر است .

هدف غیر ممکن به نظر می رسد ،

اما اشتیاق دستیابی به آن ذاتی ست .

نیاز در اعماق روح ماست .

در واقع ، اشتیاق تویی ، نیاز تویی ـ

آگاهی نمی تواند جور دیگری وجود داشته باشد ،

زیرا چنین چالشی هست ،

زیرا چنین ماجراجویی ای هست .

بنابراین ، وقت را تلف نکن ـ شروع کن .

محاسبه نکن ـ شروع کن .

تردید نکن ـ شروع کن .

به پشت سر نگاه نکن ـ شروع کن .

و همواره این سخنان لائوتزو را به خاطر داشته باش :

" درختی که شاخه های بزرگش را در هم حلقه می کند ،

از ریشه ای کوچک بالیده است .

معبدی باشکوه و چند طبقه ،

با گذاشتن آجری به روی آجری دیگر ساخته می شود .

سفری سه هزار کیلومتری ،

تنها با یک گام آغاز می شود . "

۱۸۵ .

عشق .

وقتی از جهش حرف می زنم ، منظوری تغییر صرف نیست .

تغییر ، از شناخته ها به شناخته هاست .

گناهکاری قدیس می شود ـ

این یک تغییر است ، جهش نیست .

تو می توانی تغییر کردن را تمرین کنی ،

اما جهش کردن را نمی توانی .

زیرا فقط شناخته ها را می توان تمرین کرد ـ

در این صورت هر تغییری فقط گذشتهٔ تعدیل یافته است ،

زیرا گذشته در آن استمرار دارد ،

گذشته بر آن حاکم است ،

زیرا محصول گذشته است .

به تعبیر دیگر ، تغییر ، از این است به آن ،

حرکتی ست در شناخته ها .

اما جهش ، یک انفجار است :

از این ، به هیچ ، به عدم ،

از اینجا به ناکجا .

نمی توانی آن را تمرین کنی ـ

برعکس ، تنها مانع خود تو هستی .

پس چه باید کرد ؟

در واقع هیچ کاری نمی توان کرد .

نسبت به این عجز آگاه باش ،

و در این عجز بمان .

هیچ کاری نکن ،

زیرا کاری کردن نوعی گریز است

از واقعیت این عجز .

اصلاً حرکتی نکن ـ

آنگاه انفجاری عظیم به وقوع می پیوندند ،

و جهشی صورت می گیرد .

۱۸۶ .

عشق .

دین ، وعده ای برای آینده نیست ،

بلکه تجربه ای در اکنون و اینجاست .

اما توسط کشیشان تبدیل شده است

به وعده و وعده و وعده .

در امتحان درس کمکهای اولیه ،

از یکی از اعضا ، که اتفاقاً یک کشیش بود ، پرسیدند :

" اگر یک نفر را در حال بیهوشی بیابی

چه می کنی ؟

کشیش جواب داد : " به او برندی می دهم . "

گفتند : " اگر برندی در دسترس نباشد ، چه ؟

گفت : " وعده می دهم که بعدها مقداری به او خواهم داد . "

۱۸۷ .

عشق .

هر جا که کلمات حضور دارند ، معنای واقعی غایب است .

اما اینجا نیز کلمات حضور دارند .

پس چه باید کرد ؟

آنچه را بخوان که در فضای خالی بین کلمات است .

یا آنچه را بخوان که گفته شده ، اما نوشته نشده است ،

یا آنچه را که نشان داده شده ، اما حتی به زبان نیامده است ،

یا آنچه را که مقصود بوده ، اما حتی نشان داده نشده است .

این ـ نگاهی به درون است ،

زیرا کلمات در بیرونند ،

اما معنا در درون است .

۱۸۸ .

عشق .

عقل به تنهایی کافی نیست ؛

لازم است ، اما کافی نیست .

باید همواره یادآور فراسو شد ـ

زیرا عقل ، فی نفسه ویرانگر ست ؛

عقل به تنهایی چیزی نیست ، مگر ابزاری برای تحلیل و تجزیه .

عقل آدمی را ضد همه می کند ، هواخواه هیچکس می کند .

عقل آفرینندهٔ ذهنیتهای منفی است

که نقد می کنند ، اما نمی آفرینند .

زیرا عقل در دل خود نیرویی شفابخش ندارد .

عقل بخشی کوچک و خرد از زندگی ست ، نه کل زندگی ،

در حالی که نیروی شفابخش همواره با کل است .

۱۸۹ .

عشق .

حضور فکر ، ذهن را مرزبندی می کند ،

اما ذهن بی حضور فکر ، فضایی بیکران است .

به همین دلیل در بیداری بی حضور فکر ،

انسان ، قطره را ترک می گوید ،

دریا می شود .

بدین سان ، انرژی عظیمی رها می شود .

این انرژی ، همهٔ آن چیزهایی را که مرده اند ، پاک می کند .

این انرژی ، گذشتهٔ مقدر را می زداید ـ

راحت و بی زحمت .

بزرگتر ، کوچکتر را جذب می کند و خود دست نخورده باقی می ماند .

۱۹۰ .

عشق .

اشتیاق به کل ، ذاتی همهٔ اشیاست ،

اما فقط در انسان است که این اشتیاق به آگاهی رسیده است .

به همین دلیل انسان در تنش زندگی می کند ،

فقط زمانی که این اشتیاق برآورده شود ،

حالت منفی تنش انسان برطرف می شود .

تنش ، حالت نمادینِ استعداد بی پایان

و امکانات بی پایان آدمی ست .

انسان آن چیزی نیست که می تواند باشد ،

و تا موقعی که او چیزی ست که می تواند باشد ،

آرام و قرار از او سلب است .

انسان نفس بی قراری ست ،

و قرار در کل است .

اینکه در لاتین ریشهٔ کلمات

کل ، امر قدسی و شفا و التیام یکی ست ،

حقیقتی در خود نهفته دارد :

کسی که کل است ، التیام یافته و قرار گرفته است ،

و التیام یافتن ، کل شدن است .

این کل هنگامی به دست می آید

که آدمی نسبت به خویشتن کاملاً خودآگاه شود :

باید به ظلمت ناخودآگاهی نقب زد

و آن را به روشنایی تبدیل کرد .

مراقبه ، شیوهٔ این کار است .

۱۹۱ .

عشق .

دنیای تازه ای که در مراقبه کشف می شود ،

چیزی نیست که از بیرون اضافه شود .

این دنیا همیشه بوده است ـ در درون ،

این دنیا در خودبودن قرار دارد .

این دنیا ، خود بودن است .

ممکن است کسی این دنیا را بشناسد یا نشناسد ، اما این دنیا هست ـ

البته به مثابه دانه ، به مثابه نیرویی بالقوه .

باید این نیرو را به فعلیت رساند ، همین .

به همین دلیل هنگامی که کشف و

شکوفا می شود ،

انسان قاه قاه می خندد ،

زیرا این دنیا همواره وجود داشته و او از آن بی خبر بوده است .

مراقبه کردن ، مانند مجسمه سازی ست ،

زیرا همان طور که مجسمه ساز تندیسی را می تراشد و بیرون می آورد ،

تندیسی که در اعماق مادۀ خام مدفون است ،

مراقبه کننده نیز استعدادهای درونی اش را

به زندگی ، به آفرینشهایی آگاه و پویا تبدیل می کند .

البته در این حالت ،

آفریننده و آفریده و ابزار آفرینش ،

از هم جدا نیستند ، یکی اند ،

زیرا مراقبه کننده همه چیز است .

به همین دلیل است که من مراقبه را هنر برین می خوانم .

۱۹۲ .

عشق .

با فکر کردن دربارهٔ دیگران وقت خود را تلف نکن ؛

در واقع این حقهٔ ظریف و زیرکانهٔ ذهن

برای فرار از خویشتن است .

راهبی از اومون پرسید :

" آقا شما همواره می گویید بودا به هر طریق ممکن

به ما کمک می کند ،

اما او چگونه می تواند به کور ، کر یا لال کمک کند ؟

کورها نمی توانند چوب دستی معلم را ببینند

که در مقابل آنها بالا رفته است .

کرها نمی توانند سخنان معلم را بشنوند ،

مهم نیست که چه قدر فاضلانه باشد .

لالها نمی توانند پرسش خویش را مطرح کنند و از دریافت خویش

سخن بگویند :

بنابراین ، چون نمی توانیم به این آدمها کمک کنیم ،

چگونه می توانیم بگوییم بودا به هر طریق به کمک می آید ؟

این حرف چه فایده ای دارد ؟ "

اومون برای لحظاتی ساکت ماند

و ناگهان با چوبی که در دست داشت ضربه ای به پرسش کننده زد .

راهب البته یکه خورد و عقب پرید .

اومون گفت : " آه ، می بینم که تو کور نیستی ! "

بعد به راهب گفت که جلو بیاید ، او هم آمد .

اومون گفت : " آه ، می بینم که کر هم نیستی ! "

آنگاه از راهب پرسید که آیا او منظور او را

از این کارها فهمیده است .

راهب گفت که منظور اومون را نفهمیده است .

اومون گفت : " آه ، می بینم که لال هم نیستی ! "

۱۹۳ .

عشق .

مراقبه مستلزم به کار گرفتن ذهن نیست ،

مستلزم سعی و کوشش نیز نیست .

مراقبه همچون خواب ، بی کوششی از جانب تو ، بر تو فرود می آید .

تو نمی توانی سعی کنی که بخوابی ،

و نمی توانی سعی کنی که مراقبه کنی .

برعکس ،

هر تلاشی مانع آمدن نرم و خاموش آن می شود .

عمل و پرخاش در مراقبه محلی از اعراب ندارند ـ

عمل همواره پرخاشگر است .

مراقبه پذیرشی منفعلانه است .

ذهن ، تهاجمی ست ،

مراقبه ، منفعل است .

منفعل باش ،

پذیرا باش ،

باز باش ،

حساس باش

و صبر کن .

معجزۀ واقعی از خلال صبوری رخ می دهد .

لحظه ای که صبر و شکیبایی کامل می شود ،

اتفاقی می افتد ،

و ـ انفجاری .

۱۹۴ .

عشق .

مشکل زندگی ، فلسفی نیست ،

وجودی ست .

مسئلۀ زندگی را نمی توان از بیرون حل کرد ؛

نمی توان تماشاگر محض زندگی بود ـ

تو در زندگی واقع هستی ، تو زندگی هستی .

به علاوه ، فلسفه چیست ؟

در بدترین وضع ممکن ، سوء تفاهمی زبانی است ،

یا در بهترین حالت ، تحلیلی زبانی ست .

حتی در بهترین حالت نیز فلسفه ره به جایی نمی برد ،

زیرا مشکل ، وجودی ست

و این مشکل قابل حل

از طریق تحلیل زبانی و دستور زبان نیست .

درویشی در شبی تاریک از کنار چاهی می گذشت

که ناگهان از درون چاه فریاد کمک شنید .

سر در چاه کرد و داد زد : " چی شده ؟ "

مردی که در چاه بود جواب داد :

" من عالم زبان و لغتم ،

و بدبختانه ، به خاطر نشناختن راه ،

داخل این چاه عمیق افتاده ام ،

و تقریباً نمی توانم بجنبم . "

درویش گفت :

" صبر کن رفیق ، می روم نردبان و طنابی بیاورم . "

مرد نحوی گفت : لطفاً لحظه ای درنگ کن !

دستور زبان و تلفظ تو صحیح نیست .

سعی کن تصحیح شان کنی . "

درویش گفت : " اگر این موضوع برایت مهمتر از نردبان و طناب است ،

بهتر است همان جا که هستی بمانی

تا من روش صحیحی صحبت کردن را یاد بگیرم و برگردم .

درویش این را گفت و از آنجا دور شد .

۱۹۵ .

عشق . اصلاً به تسلیم شدن فکر نکن ،

زیرا آنچه که دربارهٔ تسلیم شدن فکر می کند ، تنها مانع هموست .

در نتیجه کسی نمی تواند تسلیم شود ؛

تسلیم شدن کاری نیست که انجامش دهیم ، اتفاقی ست که می افتد .

تو نمی توانی به سراغش بروی ،

آن است که به سراغ تو می آید .

و هر تلاشی از جانب تو ، مانع آمدن آن می شود .

گشوده باش و بی کوشش ، آسوده و پذیرا .

و خواهد آمد ـ همیشه می آید .

من به این امر گواهی می دهم .

۱۹۶ .

عشق .

ملا نصرالدین روی زمین به دنبال چیزی می گشت .

یک نفر او را دید که به دنبال چیزی می گردد . پرسید :

" دنبال چی می گردی ، ملا ؟ "

ملا گفت : " دنبال کلیدم . "

آنگاه آنها با هم چهار دست و پا شروع کردند به گشتن .

بعد از مدتی ، آن مرد از ملا پرسید :

" دقیقاً کجا گمش کرده ای ؟ "

ملا گفت : " در خانه . "

خوب ، پس چرا اینجا دنبالش می گردی ؟

به خاطر اینکه اینجا روشنتر از درون خانه است .

من هم از تو می پرسم ـ کجا به دنبال کلید می گردی ؟

داخل خانه ؟

یا بیرون ، جایی که روشنتر است ؟

. ۱۹۷

عشق .

خود فریبی انسان را پایانی نیست ، زیرا

به هر کاری که می خواهد انجام دهد ، صورتی عقلانی می دهد .

روزی مردی در کافه ای لاف می زد

که " بله ، من اراده ای آهنی دارم ،

و حالا می خواهم ثابتش کنم .

من دیگر لب به مشروب نمی زنم . "

عصر آن روز به کافه آمد

و بلند گفت تا همه بشنوند ـ

" من از اراده ام قویترم .

من همه روز را جنگیدم تا سرانجام

ارادهٔ لعنتی ام را مغلوب ساختم !

یک ویسکی دیگه ، لطفاً ! "

. ۱۹۸

عشق .

طریقت مراقبه فراتر از " خود " است ؛

مبنای مراقبه تسلیم است .

" خود" را به "بی خودی " بسپار ؛

چنان باش که گویی نیستی .

آه ، همهٔ خوبیها جمع می شود ،

هنگامی که کسی همه چیزش را به " بی خودی " می سپارد .

بودا این پدیده را آناتما یا آناتا نامید ،

یعنی " عدم امنیت "

باید عروسکی شد

در دستان عروسک گردان " بی خودی " ،

آنگاه جریان طبیعی و خود جوش همه چیز

شروع می شود ، درست مانند جاری شدن رود به سوی دریا ،

یا گردش ابرها در آسمان .

لائوتزو می گوید : " این عملی ست که با بی عملی انجام می شود . "

مرتبه ای که در آن انسان اختیار خود را ندارد

و وسیله ای ست در اختیار آن ناشناخته ـ

اختیار خود را در دست داشتن بی معناست ،

زیرا دیگر خودی در کار نیست تا اختیارش را به دست گرفت !

جست و جو نکن ، باورت به آن استمرار پیدا می کند .

جست و جو کن ، جایی نیست تا پیدایش کنی .

" خود " فقط در جهل وجود دارد .

" خود " ، جهل است .

در ساحت شناخت ، " خودی " وجود ندارد ،

زیرا شناسنده ای باقی نمانده است .

شناخت به تنهایی کفایت می کند .

۱۹۹ .

عشق .

همیشه در ذهن نزاعی در جریان است ـ همیشه ،

زیرا ذهن نمی تواند بدون نزاع به موجودیتش ادامه دهد .

ذهن ، از نزاع و مخاصمه نیرو می گیرد ؛

حتی جنگ علیه نزاع نیز نزاع است ،

و تلاش برای فراتر رفتن از ذهن نیز ذهنی ست .

این را بی درنگ و به طور عمیق مشاهده کن ،

بی میانجی انگیزه ای ،

گویی در خیابان به ماری بر می خوری

ـ و بر می جهی .

در این وضعیت این تو نیستی که بر می جهی ،

بلکه ـ جهش واقع می شود .

جهش خود جوش اتفاق می افتد ،

بی کوشش و بی نزاع و مخاصمه .

وقتی اتفاق می افتد ، ذهن محو می شود

و بی ذهنی دروازهٔ ورود به ساحت خدا می شود .

۲۰۰ .

عشق .

هنگام مراقبه ، از هیچ کاری نکردن مسرور باش .

در حالت انفعال خاموش و تمام باش ـ

تا به هماهنگی با جهان برسی .

آنگاه صورتهای ساخته و پرداختهٔ فکر ، خود به خود محو می شوند ،

زیرا آنها نمی توانند در حالت انفعال کامل ذهن دوام بیاورند :

آنها صورتهای ذهن معتاد به تقلایند ،

بدون انها نفس زایل می شود ـ

زیرا نفس نمی تواند بی صورتهای ذهنی وجود داشته باشد .

نفس چیزی نیست ، مگر کانون گردابی از

صورتهای ذهنی همیشه چرخان .

در انفعال بمان ،

یعنی ، در حالت بی عملی مطلق ،

آنگاه مراقبه تا اعماق نفوذ می کند

و به جایی می رسد که در آنجا مراقبه کننده ای وجود ندارد .

به یاد داشته باش ، فقط زمانی که مراقبه کننده محو می شود ،

مراقبهٔ واقعی تحقق می یابد .

اگر هنوز در میان هستی ، پس هنوز مراقبه ای در کار نیست ،

و وقتی مراقبه در میان هست ، دیگر تو در میان نیستی .

. ۲۰۱

عشق .

این غمبار است ، اما حقیقت دارد که

فقط تعداد کمی از مردم صاحب روح خویشند .

آنها صاحب همه چیزند ، غیر از خودشان ،

و بدین سان ، طبیعی ست که تبدیل به یک شیء شوند ،

در میان اشیای دیگر زندگی شان .

این چنین است که مالک ، مملوک می شود .

امرسون می گوید : " در انسان هیچ چیز کمیابتر از

عملی نیست که آزادانه از خود او صادر شود .

اما انتظار چنین وضعیتی می رود ،

زیرا هیچ کس صاحب خویش نیست ،

هیچ کس خودش نیست . "

اغلب آدم ها ، آدم دیگری هستند .

آنها زندگی نمی کنند ،

نقشی را ایفا می کنند که دیگران به آنها داده اند .

فکر آنها ، حاوی نظرات دیگران است ،

و صورتشان ماسکی ست که به چهره زده اند .

آنها بی صورتند .

آنها اصلاً وجودی اصیل و از خود ندارند .

زندگی شان ، تقلید است ـ

و شور و التهابشان ، نقل قولی بیش نیست .

این دور باطل را بشکن ، و گر نه ، هرگز هستی پیدا نخواهی کرد .

با مراقبه این دور را بشکن ـ

این دور را با چیزی دیگر نمی توان شکست ،

زیرا با ذهن شکستنی نیست ،

و جز مراقبه ، همه چیز ذهنی ست .

ذهن ، زندان است .

مراقبه ، در است .

و تنها دری ست که وجود دارد .

۲۰۲ .

عشق .

فقط خدا وجود دارد ـ

به همین دلیل یافتنش این همه دشوار است .

و خدا در همه جاست ـ

او از فرط پیدایی ، پنهان است .

صیاد او ، خود پیشاپیش صید شده است ـ

به همین دلیل است که هر جست و جویی بی نتیجه است .

درنگ کن و ببین .

اما ذهن همواره دوان است .

از میان برخیز و ببین .

اما ذهن همواره می کوشد در میان باشد .

اودن می گوید :

" از آنجا که باغ تنها جایی ست که هست ،

تو باغ را پیدا نمی کنی

تا هنگامی که همه جا را جست و جو کرده باشی

و جایی را که بیابان نباشد ، نیافته باشی .

معجزه ، تنها چیزی ست که همواره اتفاق می افتد ،

اما بر تو آشکار نمی شود ،

مگر همهٔ شواهد را برسی کرده باشی

و چیزی اتفاق نیفتد که از تبیینش عاجز باشی .

زندگی تقدیری ست که تو محکوم به انکارش هستی ،

مگر به مردن رضا داده باشی . "

درنگ کن و ببین .

از میان برخیز و ببین .

۲۰۳ .

عشق .

صمیمانه و ژرف در بدن خویش زندگی کن .

بدن خود را بیشتر حس کن و بگذار بدنت بیشتر احساس کند .

حیرت انگیز است که بسیاری از مردم

از وجود فیزیکی خویش تقریباً بی خبرند .

بدن ، اغلب سرکوب و از زندگی محروم می شود ،

به همین دلیل است بدن را باری بر دوش می دانند ، نه شادمانی زنده .

به همین دلیل است که من همواره تأکید می کنم : به بدنت بازگرد

و لذتی را که در جنبش آن نهفته است دوباره به دست بیاور ،

جنبشی ناب .

این بازگشت را به مراقبه تبدیل کن ،

تا به غنایی ورای توصیف برسی .

۲۰۴ .

عشق .

جان باروفس به یاد می آورد که :

" روزی پسرم موجودی را کشت ، که به گفته شکارچی کهنه کار ،

مرغابی دلقک بود .

آن چیز ، شبیه مرغابی بود ،

حال و روز مرغابی را داشت ،

اما وقتی آن را وسط سفره گذاشتیم ـ

داشت به ما می خندید ! "

فراموش مکن که بین خودت و خودهای دلقکت ـ ماسکهایت ،

خطی دقیق و روشن بکشی .

و گر نه ، در انتظار همۀ آنها به تو خواهند خندید !

۲۰۵ .

عشق .

انسان موجودی ست عجیب ، بسیار عجیب ،

زیرا او با فریب دیگران آغاز ،

و به فریب خود تمام می کند .

درویشی مشغول گذر از کوچه ای در روستا بود ،

غرق در بحر تفکر ،

ناگهان چند بچۀ شیطان شروع کردند به پرتاب سنگ .

درویش شگفت زده شد ،

به علاوه ، آو آدمی نحیف الجسه بود .

او فریاد زد : " سنگ نیندازید ،

در عوض ، خبر جالبی برایتان دارم . "

بسیار خوب ، حکایت چیست ؟ به شرط آن که فلسفی نباشد .

درویش به دروغ گفت :

" پادشاه ، بار عام داده است ، همه دعوتند . "

بچه ها به سمت قصر پادشاه دویدند

و درویش نیز از موضوعی که طرح کرده بود خوشش آمد ـ

نازک طبعی ها و خوشوقتی های سرگرم کننده ...

او به بچه ها نگاه می کرد

و دید که در آن دورها ناپدید شدند ،

ناگهان درویش درایش را جمع و جور کرد

و با سرعت به دنبال بچه ها دوید .

او همین طور که نفس نفس می زد ، پیش خود گفت :

" بهتر است من هم بروم و ببینم ، ممکن است راست گفته باشم . "

۲۰۶ .

عشق .

دیندار بودن به معنای آری گو بودن است :

آری به همه چیز ـ

آری به زندگی و به مرگ ،

آری به نور و به ظلمت .

دینداری یعنی آغوشی گشاده بودن .

نیکولاس دو کاسا می گوید : " خدایا ! آری خدایا !

آری ، آری و همیشه آری . "

بگو آری ـ و احساسش کن ،

و بدین سان به پرستشگاه الهی وارد شو .

اگر بگویی نه ، با دست خود همهٔ درها را بسته ای ـ

به تعبیری خود را به روی ساحت ربوبی بسته ای .

نه ، خودکشی ست ، سم است ـ

به این امر واقف شو و آری گو باش .

بگذار قلبت با هر تپشی بگوید : " آری . "

در هر نفسی که فرو می رود و با هر نفسی که بر می آید ، بگو : آری .

آنگاه حضور امر قدسی را پیرامون خویش ،

در درون و بیرون ، احساس می کنی .

خدا همواره حاضر است ،

اما هیچ گاه از علامت " نه " عبور نمی کند ،

و بی اجازه وارد قلمرو دلت نمی شود .

با " نه " ، نفسی بیش نیستی ،

اما با " آری " ، نفس را کشته ای .

نفس ، مونادی لایبنیتسی ست ،

بی در و بی روزنه ،

بی نفسی ، دروازه است .

دروازه باش ـ

خداوند منتظر است تا از عرش جاودانگی به اقلیم وجودت وارد شود .

۲۰۷ .

عشق .

ایجابی زندگی کن ـ یعنی ،

با عواطفی مثبت .

سلبی زندگی کردن ، خود ویرانگری ست ،

و سرانجام به خودکشی ختم می شود .

ذهن به طور معمول به جانب زندگی سلبی گرایش دارد ،

زیرا وسیله ای ست برای تأمین سلامت و امنیت ؛

و فقط مرگ را می شناسد و نه زندگی را .

بنابراین ، کاملاً مثبت بودن ، یعنی به فراسوی ذهن رفتن .

از درویشی درخواست کردند برای جمعی

دربارۀ ماهیت انکاری ذهن سخن بگوید .

او کاغذی کاملاً سپید و بزرگ را با میخی

روی دیوار کوبید .

آنگاه مدادی برداشت و نقطه ای سیاه روی کاغذ گذاشت .

سپس از حاضران پرسید که چه می بینند .

همه جواب دادند : " نقطه ای سیاه . "

آنگاه درویش گفت : " آری ، در اینجا نقطه ای سیاه هست .

اما هیچ کدام از شما این همه سپیدی دور این نقطه را ندیده است ـ

و این است نکته ای که می خواستم در سخنرانی خود به شما بگویم . "

۲۰۸ .

عشق .

همهٔ صورتهای وجود محدودند ـ همهٔ صورتها .

در واقع ، صورتمند بودن یعنی محدود بودن .

اما وجود نامحدود است ،

زیرا تنها بی صورت است که می تواند نامحدود باشد ،

و هستی ، بی صورت و بی شکل است ،

به همین دلیل هستی می تواند در همهٔ صورتها تجلی کند .

اما شکل گرفتن و صورتمند شدن ، مرگ را به درون راه دادن است ،

زیرا صورت و شکل ، محکومیت به مرگ است ،

در حالی که هستی ، حیاتی جاودان است .

خود را با شکل و صورت هم ذات نپندار :

این هم ذات پنداری موجب ترس از مرگ می شود

ـ در واقع ، موجب همهٔ ترسها می شود .

بی صورت را در خاطر داشته باش ،

بدین سان ، بی مرگی را خواهی شناخت ،

زیرا بدین سان ، جاودانگی خواهی شد .

.۲۰۹

عشق .

نظر گاه و شیوهٔ نگرش ، یعنی همه چیز .

نظر گاهی منفی ، زندگی را انکار می کند ـ

نظر گاه منفی ، برای مردن خوب است ، اما برای زندگی خوب نیست .

زندگی ، مستلزم نظرگاهی مثبت است ؛

زندگی از نظر گاه مثبت تغذیه می کند ،

زیرا چنین نظر گاهی تو را می سازد

و نه تنها شادمان می سازد ، بلکه خلاق نیز .

در زمانهای قدیم پیرزنی زندگی می کرد

که هر چه پیرتر می شد ، احساس جوانی بیشتری می کرد ـ

زیرا جوانی ربطی به سن و سال ندارد ،

جوانی ، نظرگاه است ، شیوهٔ نگرش است ،

و با بالا رفتن سن و پختگی ،

انسان واقعاً می تواند جوانتر از جوانان باشد .

این پیرزن چنان بشاش و خلاق بود که

موجب شگفتی همگان می شد .

روزی میهمانی به او گفت : " تو باید ابرها را در خانه داشته باشی . "

پیرزن جواب داد : " ابرها را ؟ بله ، البته :

اگر ابرها نبودند ،

بارانهای رحمت از کجا می باریدند ؟ "

زندگی با مشکلات عجین است ـ

هنگام وقوع مشکلات ،

ذهن مثبت ، بال و پر در می آورد ،

اما دیگران چوبهای زیر بغل می خرند .

بال و پر در بیاور ، خریدار چوبهای زیر بغل نباش .

۲۱۰ .

عشق .

در زندگی امنیتی وجود ندارد ،

زیرا زندگی نمی تواند وجود داشته باشد ، مگر به شکل نا امن ـ

به همین دلیل کسی که امنیت بیشتری فراهم می آورد ،

به همان نسبت از زنده بودنش می کاهد .

مرگ ، کمال امنیت است .

پس ، هیچ گاه جویای امنیت نباش ،

زیرا جویای مرگ خواهی بود .

زندگی را به کمال زیستن و در شور و جذبه بودن ، مستلزم امنیت نیست .

با سپاس و قدر دانی عدم امنیت را پذیرا شو ،

و با استقبال از عدم امنیت ،

زیبایی ویژهٔ آن را درک خواهی کرد .

آرامگاه ملا نصرالدین

دری چوبی و عظیم داشت

که نرده نرده بود و دارای قفلی بزرگ .

هیچ کس نمی توانست وارد آرامگاه شود ـ حداقل از در نمی توانست .

به عنوان آخرین لطیفه ،

ملا دستور داد که آرامگاه نباید دیواری داشته باشد ...

آنچه ملا با مقبرهٔ خویش کرد ،

کاری ست که همه با زندگی خویش می کنند ـ

بدون آنکه بدانند !

اگر می خواهی تو نیز همین کار را کنی ، لااقل آگاهانه بکن ،

زیرا می دانم که نمی توانی آگاهانه این کار را بکنی !

نه تنها تو ، بلکه هیچ کس نمی تواند ،

زیرا هیچ کس نمی تواند آگاهانه احمق باشد .

۲۱۱ .

عشق .

کائنات به چیزی جز بازی علاقه مند نیست .

اما انسان در زندگی خود دغدغه ای جز کار ندارد ،

به همین دلیل همه چیز وارونه گشته است .

خاستگاه رنج و عذاب نیز همین است .

ناموس و تائوی کائنات ، بازی ست ـ لی لا ـ

و ناموس عقل آدمی ، کار است ،

زیرا عقل نمی تواند به چیزی جز مصالح و منافع بیندیشد .

اما هستی ، آن سوی منافع و مصالح هست .

دربارهٔ این شکاف مراقبه کن ، پل را خواهی یافت ـ

پل ضروری ست ،

زیرا بدون کار نمی توانی به هستی ات ادامه دهی ،

و فقط برای کار وجود داشتن ، غیر قابل تحمل و نازبستنی ست .

اهل مراقبه نیز کار می کند ،

اما برای برای اینکه بتواند پرشور تر بازی کند ـ

علت کار او ، بازی ست .

کسی که اهل مراقبه نیست ، بازی می کند

تا با کارایی بیشتر کار کند ـ

دلیل بازی او ، کار است .

۲۱۲ .

عشق .

زندگی به تسلایی نیاز ندارد

هنگامی که می توان به ان معنا داد ،

و به لذتی نیاز ندارد ، هنگامی که می توان هدفی را نشانش داد ،

زیرا در شور کامل زندگی دانسته ،

میوهٔ بذر آگاهی رسیده است .

آگاهی بی حضور نفس ، منزل ماست .

با ظهور آگاهی بی محور ـ به منزل رسیده ای .

آگاهی بی حضور نفس ، نیرواناست :

می توانی آن را خدا بنامی ، یا هر چه که دوست داری .

بدان که همه جویای این مرتبهٔ وجودی اند ،

اما تا جوینده گم نشود ،

این مرتبه از وجود پیدا نمی شود ـ

جوینده می تواند خود را فقط

در آتش شور فراوان زندگی گم کند .

پس ، تمام و کمال زندگی کن .

در لحظه زندگی کن ،

لحظه به لحظه ،

زیرا راه دیگری برای زندگی تمام و کمال وجود ندارد ،

و راه دیگر برای محو کردن خود ، نفس و مرکز وجود ندارد .

۲۱۳ .

عشق .

رمز و راز مراقبه ، دانش زدایی ست .

ذهن دانش کسب می کند ؛

مراقبه ، دانش زدایی می کند .

یعنی ـ مدام در تجربیات خویش بمیر .

اجازه نده زندانی ات کند .

تجربه ، در آگاهی زنده و جاری و رود آسا ،

ثقلی مرده است .

در لحظه ای که بار سنگین گذشته را بر دوش ندارد ، زندگی کن ،

در لحظه ای که ذهن سد راهش نیست ، جاری شو ،

بدین سان ، در ساحت آگاهی خواهی بود .

بدان که معصومیت پر است

و تجربه ، خالی ست ـ

گر چه نمود ظاهری ، عکس این را نشان بدهد .

معصومیت است که می داند

و تجربه است که نمی داند ـ

گر چه معصومیت هرگز ادعایی ندارد

و تجربه ، همه ادعاست و ادعا و ادعا !

به همین دلیل می گویم :

معصومیت ، مراقبه است ،

زیرا دروازه های ناشناخته را می گشاید .

پس ، دانش دانش زدایی را به دست بیاور .

یاد بگیر چگونه به فراسوی ذهن بروی .

به شناخته ها نچسب ،

آنگاه شاه کلید در دستانت خواهد بود .

باز و حساس باش ،

همیشه زنده و جاری و راهی ناشناخته ها باش ،

بدین سان مشغول مراقبه خواهی بود ـ

مراقبه خواهی شد .

۲۱۴ .

عشق .

سه نفر به حلقهٔ ذکر درویشی وارد شدند

و اجازه خواستند در جلسات درس او حاضر شوند .

یکی از آن سه نفر بلافاصله از گروه جدا شد ،

زیرا از رفتار عجیب و غریب پیر آزرده شده بود .

به دستور پیر ،

یکی از مریدان به دومین نفر گفت

که پیر ما حقه باز است .

دومین نفر هم خود را عقب کشید و رفت .

به سومین نفر اجازه داده شد سخن بگوید ،

اما به او برای مدتی طولانی درسی داده نشد ،

چنان که حوصله اش سر رفت و حلقهٔ ذکر درویش را ترک کرد .

وقتی همهٔ آن سه نفر رفتند ،

پیر ، شاگردان حلقه را این گونه تعلیم داد :

" نفر اول ، مصداق این اصل بود :

هنگام قضاوت دربارهٔ امور بنیادین ، عقلتان در چشمتان نباشد .

دومین نفر ، مصداق این حکم بود :

دربارهٔ چیزهای بسیار مهم

بر اساس شنیده ها قضاوت نکنید .

سومین نفر ، شاهدی بود برای این ضرب المثل :

هر گز بر اساس گفته ها یا نگفته ها قضاوت نکن .

وقتی یکی از مریدان پرسید

که چرا این حقیقت به متقاضیان

تعلیم داده نشد ،

پیر جواب داد : " من اینجایم تا دانش واقعی را بیاموزم ،

نه آنچه را که مردم تظاهر می کنند

از دامان مادرشان آن را می دانسته اند .

۲۱۵ .

عشق .

این اصل طلایی را همواره به خاطر داشته باش : در هر زمان ، یک گام .

زنی فداکار بود که

خانه بدوش ها همواره از او طلب غذا می کردند .

او سرانجام تصمیم گرفت تقاضای آنها را رد کند ؛

دیگر داشت خسته کننده می شد .

اما مدتی کوتاه پس از تصمیمی که گرفته بود ،

مردی جوان جلوی خانۀ او ایستاد

و کمی نخ خواست .

زن مشاهده کرد که شلوار سائل بدجوری جر خورده است ،

مرد سوزنی داشت ،

و زن فهمید که مرد نمی تواند

با وضعیت فعلی شلوارش کاری بکند ،

بنابراین ، نخ را به او داد .

آن مرد نخ را گرفت ،

به پایین کوچه رفت و به مدت چند دقیقه

زیر درختی نشست ،

و بعد به سوی خانۀ زن برگشت .

او به زن گفت که تا یک تکه پارچه برای وصله کردن نباشد ،

از عهدهٔ دوختن شلوارش بر نمی آید .

زن تکه ای پارچه به او داد .

در حدود یک ساعت بعد ، مرد جوان

دوباره برگشت

و گفت : " خانم ، کار این شلوار از وصله کردن گذشته است .

نهایت لطف خواهد بود

اگر یکی از شلوارهای کهنهٔ شوهرتان را به من بدهید .

زن یکی از شلوارهای کهنه را به او داد

و از زرنگی مرد خنده اش گرفت .

مرد به پشت انبار علوفه رفت

و شلوار تازه ای را که به او داده شده بود ، پوشید .

آنگاه به خانهٔ زن برگشت و به زن گفت

که کمر شلوار یک کمی گشاد است ،

اما اگر زن کمی غذا به او بدهد ،

مطمئن است که کمر شلوار کاملاً اندازه خواهد شد .

زن این بار زد زیر خنده

و شام مفصلی به او داد .

اینها همه به خاطر این بود که آن مرد در هر زمان یک گام بر می داشت .

۲۱۶ .

عشق .

دانش ، انبار کردن است ،

به همین دلیل است که دانش همواره مرده است ،

در حالی که یادگیری لحظه به لحظه است ،

زیرا یادگیری ، انباشت نیست ، حرکت است .

بنابراین ، مرده با دانش نباش ،

با یادگیری جاری باش ،

فقط در این صورت زنده خواهی بود .

بستهٔ افسار تجربه نباش ـ

تجربه ، بردگی ست .

همیشه به فراسوی آنچه بوده است برو ،

تا مستعد دریافت آنچه تازه است شوی .

شور و سرمستی همواره ملازم تازه هاست ،

ملازم طراوت است ، همراه جوانی ست ،

با ناپیوسته هاست ـ

همواره در ناپیوسته ها بودن ،

در حریم حرم الهی بودن است .

۲۱۷ .

عشق .

اگر کسی از لحظهٔ حال آگاه باشد ،

آنگاه این حقیقت را خواهد دانست

که در درون چیزی به نام " من " وجود ندارد .

" من " ، گذشتهٔ من است ،

" من " ، گذشتهٔ مرده است .

" من " ، زندگی من نیست ، زیرا زنده نیست .

نفس ، فقط در گذشته زنده است ،

یا در آینده ـ

آینده ای که چیزی نیست ، مگر فرا افکندن گذشته .

به همین دلیل ، بیداری ، بیداری لحظه به لحظه ،

به " بی ـ خودی " هدایت می کند ـ

زیرا نفس نمی تواند در لحظه حل زندگی کند،

زیرا بیداری جز در زمان حال وجود ندارد.

پس، این دو ، همزمان وجود ندارند.

نفس عدم بیداری ست

و بیداری، عدم نفس است.

۲۱۸.

عشق.

من بدون طرح و برنامه زندگی می کنم،

و احساس می کنم که اساسا این تنها راه زنده بودن است.

در واقع یک زندگی طبیعی و وحشی دارم،

به طور مطلق بی طرح و برنامه ،

درباره آینده هیچ چیز نمی دانم،

امروز برای من کافی ست –

در واقع ، خیلی هم زیاد است !

لحظه حال ، تنها لحظه زنده زندگی ست –

گذشته مرده است، به این معنا که دیگر وجود ندارد،

آینده نیز مرده است،

به این معنا که هنوز زاده نشده است.

بنا بر این ، حسرت گذشته را داشتن مردگی ست،

و نگران آینده بودن نیز مردگی ست.

تنها راه زنده بودن، در اینجا و اکنون بودن است –

در لحظه بودن و تماماً در آن بودن.

با زندگی لحظه به لحظه،

شور وسرمستی و سعادتی را یافته‌ام

که هیچ وجه این جهان نیست.

لحظه به تمام کمال زیسته شده، زمان را نیز تعالی می‌بخشد.

یعنی گسستی می‌شود ما بین دو لحظه از زمان،

و اگر کسی بتواند در این گسست و شکاف زندگی کند،

آنگاه به فراسوی مرگ می‌رود،

زیرا زمان مرده است،

و بی زمانی، زندگی ست.

زندگی چیزی نیست که معین که معین و تمام شده باشد،

زندگی، زیستن هر آن چیزی ست که هست،

جریانی ست رودآسا،

همیشه به سوی ناشناخته‌ها جاری ست،

از سواحل شناخته‌ها عازم

سواحل ناشناخته هاست.

. ۲۱۹

عشق.

خشم، خشونت، حرص و حسادت

را نمی توان با پرورش ضد شان مغلوب کرد،

زیرا خشم به خودی خود ضدش را ایجاد می کند

و خشونت، ملازم عدم خشونت

است.

بنا بر این ، همواره نسبت به افسون خواب آور ضد ها محتاط باش:

زیرا حاشیه روی ست.

به دام ضد ها نیفت،

اما خشم، خشونت، حرص

و یا هر چیز دیگر را

به طور مستقیم بشناس.

بد دنبال ضد ها رفتن، راهی برای گریختن است.

به دنبال ضد ها رفتن، بزدلانه است.

با ذهن خود همان گونه که هست، کنار بیا.

سعی نکن تغییرش بدهی.

شجاع باش ، با آن روبرو شو و بشناسش.

هنگامی که روشنایی آگاهی بر خشم می افتد

یا بر حرص و حسادت ،

دگر گونی حاصل می شود.

آگاهی به مثابه کاتالیزور است –

در این صورت ، خشم به چیزی ضد خود تبدیل می شود ،

این خشونت نیست که به عدم خشونت تبدیل می شود،

بلکه عدم خشم است،

نبود خشونت است.

و وقتی تحقق خشونت تحقق یابد ، بی ذهنی تحقق یافته است،

و بعدی کاملا متفاوت دروازه خود را می گشاید:

بعد خود جوشی ،

بعد الهی.

۲۲۰ .

عشق.

زندگی لحظه به لحظه به ساحت مرگ قدم می گذارد ،

زیرا زندگی ، همان مرگ است.

روی خود را پوشانده و زندگی می نماید.

نقاب از چهره بیندازد، مرگ نمایان می شود.

این حقیقت را هرگز از یاد مبر.

این مراقبه ای خاموش است.

هنگامی که این یاد آوری ،

به رویاهایت نیز نفوذ می کند،

داری تازه به رویت گشوده خواهد شد.

در واقع از این در که بگذری ، سراپا تازه می شوی ،

و سر انجام تولدی دوباره می یابی.

مرگ آگاهی ، بعد تازه ای

به آگاهی می بخشد ،

زیرا مرگ آگاهی ، امری طبیعی نیست.

بر عکس ، طبیعت چنان تمهیدی اندیشیده

که انسان از مرگ آگاهی حاصل نکند،

زیرا اگر کسی با آگاهی ، از مرگ فرا تر برود ،

از طبیعت نیز فرا تر رفته است.

کسی نمی تواند از مرگ فرا تر برود ،

مگر آنکه به طور کامل از حقیقت آن آگاه شده باشد.

پس ، مرگ را به طور کامل بشناس .

مرگ در هر لحظه اتفاق می افتد ، در درون و در بیرون.

مرگ همه جا حاضر است.

حضور مرگ چنان آشکار است که آدم از او غایب می شود.

این را به یاد داشته باش —و به آگاهی ات ژرفا ببخش ،

زیرا هر چه مرگ آگاهی عمیق تر شود ،

انسان خواهد توانست آنچه را که بی مرگ است ، احساس کند.

مرگ ، در حقیقت ، یک دروازه است —

گشوده به جانب بی مرگی .

اما باید از این امر آگاه بود.

آگاه شو و به فراسوی آن برو.

آگاه شو و آنچه را که پیش از مرگ بوده

و بعد از مرگ نیز خواهد بود، بشناس .

و –آن چیز تویی.

۲۲۱ .

عشق.

غریبه‌ای باش باخود.

زندگی را رودی ببین که بر بستر زمان جاری ست .

در ساحل این رود بایست ، نه کنجکاو باش نه نگران.

نه خس و خاشاک گذشته ات نگاه کن

که بر خاطراتت شناورند و می آیند و می روند –

درست مانند حوادثی که در روزنامه ها می خوانی ،

از آنها منتزع شو و بسبب به آنها به تفاوت باش،

یادت باشد که هیچ چیز مهم نیست.

فقط باش –

و آنگاه انفجاری رخ خواهد داد.

۲۲۲ .

عشق.

همواره مثبت باش، در هر موقعیتی –

این مثبت اندیشی، به بیداری مراقبه‌ای کمک شایانی می‌کند.

دیدگاه منفی، همه تلاشها را ضایع می کند.

دیژون در دهلی به دنبال انسانی اصیل و شریف می‌گشت.

عابری پرسید: «اصلاً شانسی وجود دارد؟»

دیژن پاسخ داد :«خیلی زیاد، قربان،

من هنوز فانوسم را دارم.»

۲۲۳ .

عشق.

فلسفه نمی تواند خارشهای پرسشات را مداوا کند –

بر عکس ، آها را بیشتر هم می کند.

من این را در داروخانه شنیدم .

آیا دوایی که خریدی عمه ات را شفا داد؟

نه ، با خدا .

وقتی نوشته های دور شیشه دوا را خواند ،

مرضش دو برابر شد.

۲۲۴ .

ملانصرالدین تازه جگر خریده بود

و به خانه می‌برد.

در دست دیگر ملا طرز تهیه جقول‌بقول بود.

دستور العمل را یک از دوستانش به او داده بود.

ناگهان لاشخوری به سرعت پائین آمد،

جگر را قاپید و رفت.

ملانصرالدین دادزد:«آهای احمق دیوونه،

گوشت را بردی، بسیار خوب،

اما بدون طرز تهیه‌اش چه کار می‌کنی؟»

. ۲۲۵

عشق.

انسان فقط می تواند که خداوند چه چیزی نیست.

دانستن این که خداوند چه هست ، محال است.

زیرا این جایی ست که بودن آغاز می شود.

تو نمی توانی خدا را بفهمی ، اما میتوانی باشی ،

در این ساحت است که تنها فهم ممکن اتفاق می افتد.

اما چنین فهمی

به کل با فهمهای دیگر ما متفاوت است ،

زیرا در چنین فهمی ، نه کسی که می فهمد ، در میان می ماند

و نه چیزی که فهمیده می شود ،

فقط فهم است که می ماند.

به همین دلیل ساحت بودن و ساحت فهم

بر هم منطبقند.

حتی دانشی هم وجود ندارد.

زیرا دانش مرده و شی واره است.

به علاوه ، دانش همواره درباره گذشته است ،

و خدا در گذشته نیست ،

و نه در آینده .

خداوند همواره حاضر است ؛

و همواره اینجاست.

چشمانت را ببند و ببین.

آنگاه چشمانت را باز کن و ببین .

پس از اینها ، چشمانت را نه ببند و نه باز کن ، فقط ببین.

۲۲۶ .

عشق.

مردی بود

که با تمام وجودش گمان می کرد

که در میان کسانی که واصل شده اند

به طور یقین کسی هست که راز دان است.

او برای یافتن این راز

سالهای سال را وقف مطالعه و جست و جو کرد :

آرای ماسونیت باستانی ، فلسفه ، نجوم ، روانشناسی ،

معتقدات مذهبی ،

فرقه های گوناگون که طلوعی داشته اند و غروبی .

او همه اینها را بی وقفه و با جدیت تمام مطالعه کرد ،

اما نتیجه ای حاصل نشد.

او کوشید و کوشید ،

اما باز کوشش اش ، جهدی بود و بی توفیق.

و ناگهان به جای توفیق در جستجوی

راز کامیابی ،

مرگ به سراغش آمد —و وقتی مرگش نزدیک شد ،

مقصود از تمامی فراز و نشیبهای زندگی را فهمید ،

و سر انجام آنچه را که به آن رسیده بود

در اختیار نزدیکانش قرار داد .

این چیز در دو کلمه مختصر می گنجید :من می خواهم.

. ۲۲۷

عشق.

به فکر باور ناداشته باش ،

زیرا این باور ، بزرگترین همه خرافات است —

اما خرافه ای ست که خوب پنهان شده است ،

زیرا تظاهر می کند که ضد خرافات است.

فکر چیزی نیست مگر غباری در چشم کور ذهن ،

زیرا نمی توانی به چیزی فکر کنی که پیشاپیش شناخته نشده باشد —

و به فکر کردن به چیزی که پیشاپیش شناخته شده است ، نیزی نیست.

مواجه ، همواره با ناشناخته صورت می گیرد.

ناشناخته ، همه جا حضور دارد،

در درون و در بیرون ،

و تفکر همیشه در درون شناخته ها و در پیرامون شناخته هاست.

تو نمی توانی از خلال شناخته ها ،

با ناشناخته تماس بگیری.

پس ، شناخته ها را دور بریز و با ناشناخته تماس بگیر.

و این چیزی ست که من آن را مراقبه می نامم.

۲۸۸ .

عشق.

انسان همچنان رویا می بیند و سرگرم امیالش است ،

اما اساسا درجا می زند،

سرانجام ،

چیزی جز خاکستر رویاها و امیالش ،

مشت او را پر نمی کند –

البته با چشمانی اشکبار.

پانچاتانترا حکایتی زیبا دارد :

در یکی از شهر های برهمنی بود نام سی دی .

او روزی مقداری آش جو گدایی کرد.

مقداری از آن را خورد ،

و باقیمانده آن را در سبویش ریخت.

شعبی از شبها ، برهمن سبویش را به میخی آویخت ،

بوریایش را به زیر آن کشید و لم داد،

نگاه خیره‌اش را به سبو دوخت

و در خواب و خیال فرو رفت.

پاسه خود چنین اندیشید :«خدا را شکر ، سبویم پر از آش جو است .

حال اگر قحطی بیاید، در ازای آن صد روپیه مطالبه می‌کنم.

با ان مبلغ دو بز ماده می‌خرم:

این دو بز هر شش ماه یکبار ، دو بز ماده دیگر می زایند .

بعد از بز ها ، گاوهایی خواهم خرید .

وقتی گاوها گوساله بزایند ، گوساله ها را می فروشم .

بعد از گاو ها نوبت به گاومیش هاست

و بعد از گاومیش ها نوبت مادیانها.

از مادیانها یک عالمه اسب تکثیر می کنم.

اینها را بفروشم کلی طلا می شود.

این طلاها برایم خانه ای می آورد با حیاط خلوتی بزرگ.

روزی کسی به دیدنم می آید

و دختر قشنگش را با جهیزیه ای با شکوه به من پیشنهاد می کند.

او برایم اسری کاکل زری می آورد ، اسمش را مون لرد می گذارم.

وقتی مون لرد به اندازه کافی بزرگ شد که روی زانویم بنشیند ،

کتابی بر می دارم ،

روی پشت بام طویله می نشیندم و تفکر می کنم.

در آن لحظه مون لرد مرا می بیند ،

از دامن مادرش بیرون می پرد

و به عشق نشستن روی زانوهی من

می دود و در همین حال ، به اسب ها خیلی نزدیک می شود .

من عصبانی می شوم و به همسرم تشر می زنم که بچه را بگیرد ،

اما او سرش به کارهای روزمره اش گرم است

و به تشر های من توجهی نمی کند.

آن وقت من بلند می شوم و لگدی به او می زنم.

برهمن ماست رویاهای خود ،

چنان لگدی پراند که سبوع را شکست

و آش جوی داخل آن به سر و رویش زیخته شد.

۲۲۹ .

عشق.

مدام کنار بگذار :نه این ، نه آن (نتی، نتی)،

و دست آخر ، هنگامی که چیزی برای کنار گذاشتن باقی نماند-

انفجاری رخ می‌دهد.

به هیچ چیز و به هیچ فکری نچسب.

برو و برو تا به آن عدم محض برسی.

من درباره کودکی به نام تویو،

و نیز درباره مراقبه‌های او چیزهایی شنیده‌ام

او فقط دوازده سال داشت،

اما می‌خواست موضوعی برای تامل

و مراقبه به او داده شود،

از این رو ، شبی نزد استاد ذن، موکورای، رفت،

با ملایمت زنگ را به صدا درآورد تا حضور خویش را اعلام کند،

آنگاه به اعزام تمام در مقابل استاد زانو زد.

سرانجام ت استاد گفت:

«تویو، به من صدای دو دست را نشان بده.»

تویو هر دو دست را به هم کوبید.

استاد گفت: «بسیار خوب.

حالا صدای یک دست را نشانم بده.»

تویو ساکت ماند.

پس از مدتی برخاست و رفت تا درباره این مسئله به تامل بپردازد.

شب بعد برگشت و زنگ را

با کاف یک دستش به صدا درآورد .

استاد گفت : «این پاسخ درست نیست.»

شب بعد تویو برگشت و

با یک دست شروع کرد به نواختن آهنگ گیشا .

استاد گفت: «این پاسخ درست نیست.»

تویو بارها و بارها با پاسخی برگشت،

اما استاد بارها و بارها گفت: «این پاسخ درست نیست.»

تویو شبهای مدیدی آمد و صداهایی جدید را آزمود ،

اما پاسخ ها همه رد شد.

نفس پرسش ، بی معنی بود،

بنا بر این ، هیچ پاسخی نمی توانست درست باشد.

در شب یازدهم ، وقتی تویو آمد،

پیش از آن که چیزی بگوید ، استاد گفت :

این هم درست نیست !

- از آن زمان به بعد تویو به خانه استاد نیامد.

یک سال گذشت و تویو درباره صداهای ممکن فکر کرد،

و همه آنها را کنار گذاشت،

وقتی دیگر چیزی برای کنار گذاشتن باقی نماند،

انفجاری در او رخ داد و او روشن شد.

وقتی او خود در میان نبود ، نزد استاد بازگشت

و بدون آنکه زنگ را به صدا در بیاورد ، نشست و تعظیم کرد .

او کلمه ای بر زبان نیاورد ،

سکوت بود و سکوت.

آنگاه استاد گفت:

«بالاخره صدای بی صدا را شنیدی!»

۲۳۰.

عشق.

فکر ، پدیده ای تفرقه افکن است،

فکر به طور بی نهایت جدایی می افکند،

بنا بر این ، فکر، هیچ گاه به کل و کامل نمی رسد.

کل ، زمانی هست که اجزا نیستند –

یا هستند، اما فقط برای ذهن هستند –

و وقتی ذهن در میان نیست ، اجزا نیز در میان نیستند.

با ذهن و بخاطر ذهن ،

یکی ، چند تا می شود –یا چنین به نظر می رسد ؛

و با ذهن و از خلال ذهن ،

فهم یگانگی غیر ممکن است.

البته ذهن می تواند به یگانه و یگانگی فکر کند،

اما یگانه ذهن چیزی نیست، مگر کنار هم چیدن

تمامی اجزا ،

و این یگانه ، با یگانه ای که هست ، به کول متفاوت است.

یگانه ای که ذهن آن را تصور می کند،

برداشتی ریاضی ست :

کل زنده نیست ،

یکپارچه نیست ،

و تا کائنات را به مثابه کلی یکپارچه

تجربه نکنی،

در اساس ، هیچ چیز را نشناخته ای .

چنین تجربه ای به واسطه فکر نه ممکن است ،

اما بی حضور فکر ، ممکن می گردد.

۲۳۱ .

عشق.

تهی شدن، همه چیزست –

و اصل شدن به تهیت ، وصول به همه و همه شدن است.

اما راه رسیدن به تهی شدگی ، صعب العبور است –

زیرا خالی ست! و بسیار آزاردهنده است –

گرم چه تهی است ، با وجود این ، بسیار می آزارد!

زیرا برای راهیابی به آن ، نفس باید بمیرد .

خوشحالم که داری می میری،

زیرا این تنها راه فراتر رفتن از مرگ است –

می گویم :تنها راه .

این هرگز از یاد مبر .

سکیو روزی به یکی از رهبانش گفت:

«می‌توانی تهی را بگیری؟»

راهب گفت:«سعیم را می‌کنم.»

و دستش را در هوا مشت کرد.

سکیو گفت:«تلاشی عبث است.

چیزی در مشتت نیست.»

راهب گفت :«بسیار خوب، استاد،

شما لطف کنید و شیوه درست را نشانم دهید.»

آنگاه سکیو دماغ راهب را گرفت

و به شدت پیچاند.

راهب داد کشید: «آخ، دماغم شکست!»

سکیو گفت:

«به من ربطی ندارد،

زیرا این تنها راه گرفتن، تهی‌ست! »

۲۳۲.

عشق.

انسان پرسش می کند ، سپس خود آن پرسشها پاسخ می گوید.

این گونه به هیچ چیز پاسخ داده نمی شود .

اما انسان قادر است خود را بفریبد –

و تمامی فلسفه

چیزی نیست مگر چنین فریبی .

انسان می پرسد :ذهن چیست ؟

آنگاه خودش پاسخ می دهد :ماده نیست؟

بعد می پرسد: ماده چیست؟

سپس جواب می دهد : ذهن نیست ؟

این بازی مضحک ادامه می یابد .

من دربارهٔ فیلسوفانی برجسته شنیده ام

که همواره سخنرانیهایش را با این پرسش شروع می کرد : " ما چرا اینجاییم ؟ "

یکبار فرصتی به دست آورد تا برای بیماران

یک بیمارستان روانی سخن بگوید .

او سخنانش را با این جمله خاتمه داد : " خانمها ، آقایان ، ما چرا اینجاییم ؟ "

یکی از بیماران فریاد زد :

" ما همه اینجاییم ، زیرا آنجا نیستیم ! "

۲۳۳

عشق .

ذهن همواره در چاچوب " خود " فکر می کند .

ذهن ، خود محور است .

در زمان انقلاب فرانسه

مردی از روستایی می گذشت ،

دوستش در آن روستا او را نگه داشت و پرسید : " چه خبر ؟ "

مسافر جواب داد :

" آنها هزار هزار گردن می زنند . "

روستایی فریاد زد : " چه وحشتناک !

این کار و کسب کلاه دوزی مرا نابود می کند ! "

اما این شیوۀ ذهن است ،

و به همین دلیل هیچ گاه با کائنات هماهنگ نیست ،

بنابراین ، چگونه ممکن است زندگی را بفهمد ؟

نمی تواند زندگی را بفهمد ، زیرا نمی تواند با زندگی یگانه شود .

به یقین ، با ذهن ، فهمی وجود ندارد ، بلکه فقط نوعی آشنایی سطحی وجود دارد .

شناخت کامل و ژرف فقط در بی ذهنی تحقق می یابد ـ

و مراقبه ، انحلال ذهن را در بی ذهنی ست .

۲۳۴

عشق .

راهبی از هیاکوجو یکایی پرسید :

" معجزه آساترین حادثهٔ دنیا کدام است ؟ "

هیاکوجو گفت : " این است که من اینجا تنهای تنها نشسته ام ! "

۲۳۵

عشق .

آزادی از " شدن " ، به معنای آزادی برای بودن است .

" شدن " ، یک میل است ،

" بودن " ، آن چیزی ست که هست .

" شدن " ، اشتیاقی ست که چشم به آینده دوخته است ،

" بودن " ، در لحظهٔ کنونی بودن است .

" شدن " ، ذهنی ست ،

" بودن " ، وجودی است .

به همین دلیل ، " شدن " باید متوقف شود ،

تا " بودن " خود را عیان کند .

" شدن " ، چیزی ست شبیه دود پیرامون آتش ،

یا پوسته ای پیرامون مغز ،

پس ، بگذار دود پراکنده شود

تا شعله در شکوه و عظمت تمام خویش

زبانه بکشد ،

و بگذار پوستهٔ دانه بمیرد

تا دانه چیزی باشد که در ژرفای خویش است .

۲۳۶

عشق .

دیگر به مرام و مسلکی نیاز نیست ،

دنیا به اندازهٔ کافی از این مرام و مسلکها

و صاحبان اصول اخلاقی به ستوه آمده است .

شنیده ام که روزی کشیشی داشت بیوه ای را تسلا می داد .

او با احساسی عمیق گفت که شوهر متوفای زن

مردی پایبند به اصول اخلاقی بوده است .

زن آهی کشید و گفت : " همین طور است .

در این بیست سال گذشته ،

مرد بیچارهٔ من هر شب به خانه می آمد

و پاکت محتوی همهٔ حقوق هفته اش را به من می داد ـ

یکبار هم نشد که این کار نکند .

البته پاکت همیشه خالی بود ،

اما این را هم بگویم که

او به این اصل اخلاقی همواره وفادار ماند . "

۲۳۷

عشق .

دین یعنی ـ بی نزاع زیستن ،

یعنی بی ایده

و بی آرمان ،

زیرا هر جا آرمانی وجود دارد ،

مخاصمه ای نیز وجود دارد ؛

مخاصمه ای بین

آنچه که هست و آنچه که باید باشد ،

و بدین سان زندگی به تباهی کشیده می شود .

این را مشاهده کن و به فراسوی آن برو .

در واقع ، نفس دیدن این امر ، فراتر رفتن از آن است .

و لطف کن و این پرسش به ظاهر اجتناب پذیر را نپرس که : " چگونه ؟ "

زیرا چگونه ای وجود ندارد .

تو یا می بینی اش و یا نمی بینی اش ـ

به علاوه ، همین چگونه ، باز مخاصمه می آفریند .

۲۳۸

عشق .

بکتی به زمان نیاز دارد تا ضربۀ شدیدی را که

در مراقبه بر او وارد آمده است ،

از سر بگذراند ؛

فراموش نکن ـ فقط به زمان نیاز دارد و نه به چیزی دیگر .

این ضربه ها چیز تازه ای نیست .

این ضربه ها ، هرگاه لایه های عمیقتر ضمیر ناخود آگاه کاویده می شوند ،

وارد می آیند .

پیش از هر جهشی ، به این ضربه ها شدیداً نیاز است .

خدا را شاکر باش ، زیرا این حادثه خوش یمنی ست .

بکتی به شدت به آن نیاز داشت ،

و وقتی این مرحله را بگذراند ، آدمی به کلی تازه خواهد بود .

او به زودی دوباره متولد می شود .

در حال حاضر او بحران معنوی شدیدی را می گذراند ،

بنابراین ، با او باش ـ اما طوری که گویی نیستی .

حاضر باش ، اما در کمال غیبت .

تنها بدین گونه است که می توانی کمکش کنی .

تا آنجا که ممکن است ، بگذار تنها باشد .

با او صحبت نکن ،

مگر آنکه به شدت به آن نیز باشد ،

حتی در آن زمان نیز صحبت ها تلگرافی و مختصر باشد .

اما اگر خودش خواست حرف بزند ،

بگذار هرچه دل تنگش می خواهد بگوید ،

و تو فقط شنوا و پذیرا باش .

بگذار هر کاری می خواهد بکند یا نکند ،

بزودی همه چیز روبراه خواهد شد .

نگران این موضوع نباش .

من همیشه در کنارتان هستم ـ

و اگر بتوانی ببینی ، می توانی مرا نیز ببینی .

البته یکتی حضور مرا احساس خواهد کرد

و این روزها به کرات به یاد من خواهد افتاد .

دعاهای خیر مرا به او برسان .

۲۳۹

عشق .

روزی مردی نزد معلم عرفان ، بهاءالدین نقشبند آمد .

او از بهاءالدین برای حل مشکلاتش

و نیز راهنمایی اش در طریقت ، کمک خواست .

بهاءالدین به او توصیه کرد که دیگر دربارهٔ عرفان چیزی نخواند

و بی درنگ خانهٔ او را ترک کند .

مهمان خوش قلبی آنجا بود و

به بهاءالدین اعتراض کرد .

استاد گفت : " باید برایت توضیح دهم . "

در همان لحظه پرنده ای به داخل اتاق پرید .

پرنده خودش را به این طرف و آن طرف می زد

و نمی دانست از کجا فرار کند .

بهاءالدین صبر کرد تا بالاخره پرنده نزدیک

تنها روزنهٔ باز اتاق نشست .

ناگهان استاد دستها را به هم کوبید .

پرنده یکه خورد و مستقیم

از روزنهٔ باز اتاق بیرون پرید

و رفت .

بهاءالدین ادامه داد : " در نظر این پرنده صدای دستهای من باید ضربه ای باشد ،

شاید هم توهینی ، به نظر تو این طور نیست ؟ "

۲۴۰

عشق .

فو تا شی می گوید :

" هر انسانی هر شب خیال بودایی را در خواب در آغوش می گیرد ،

سحر با او بیدار می شود .

ایستاده یا نشسته ـ

هر دو یکدیگر را تماشا می کنند و از یکدیگر پیروی می کنند .

چه گرم صحبت و چه خموشانه ـ

آنها در یک جایگاه ایستاده اند .

آنها حتی برای لحظه ای از هم جدا نمی شوند ،

مثل بدن و سایه اش :

اگر می خواهی جا و مکان بودا را بدانی ،

او درطنین صدای خود تو

خانه دارد .

آیا این را می فهمی ؟

اگر اکنون نمی فهمی ـ پس کی می خواهی بفهمی ؟

این پرسشی نیست که برای نخستین بار مطرح شده باشد ،

بلکه بارها و بارها و در زندگی های متعدد

همین پرسش طرح شده ـ

و تو هنوز به آن پاسخی نداده ای .

آیا اکنون زمان مقتضی فرا نرسیده است ؟

۲۴۱

عشق .

ذهن ، موضعی کردن آگاهی ست ،

و آگاهی را می توان در هر عضوی از اعضای بدن جا داد .

ما به طور معمول محل آگاهی را در سر فرض کرده ایم ،

اما فرهنگها و تمدن های گذشته ،

جاهای دیگر بدن را محل آگاهی فرض کرده اند ،

و در بعضی سیارات دیگر ،

موجوداتی هستند که با بعضی دیگر از اعضای

به عنوان محل آگاهی رفتار می کنند .

اما هر عضوی از اعضای بدن که انتخاب شود ،

موضعی کردن آگاهی به معنای منجمد کردن آگاهی ست ،

و وقتی آگاهی از جاری بودن ، که لازمه آن است ، می افتد ،

دیگر آگاهی به معنای واقعی کلمه نیست .

مراقبه یعنی : آگاهی در معنای اصلی آن .

بنابراین ، بگذار آگاهی همهٔ اندامت را پر کند ،

بگذار آگاهی در سرتاسر وجودت جاری شود ،

در این صورت احساس زنده بودن خواهی کرد ،

احساسی که تا کنون به واسطهٔ موضعی کردن آگاهی ،

نداشته ای و نچشیده ای .

هر وقت برای آگاهی محلی خاص در بدن فرض کنیم ،

آن عضوی که محل آگاهی فرض شده ،

دچار تنش می گردد و بیمار می شود .

بدین سان ، اعضای دیگر بدن ، وزنی مرده به حساب می آیند .

اما با این آگاهی متأملانه ،

یا با آگاهی جاری و سرشار ،

همه چیز به کلی دگرگونه جلوه می کند :

همهٔ بدن زنده ، حساس و آگاه

و سرانجام بی وزن می شود .

آنگاه مرکزی وجود نخواهد داشت تا در آن

تنشها به وجود آیند و انباشته شوند :

تنشها بدون قالبهای منجمد آگاهی نمی توانند دوام بیاورند .

آگاهی سیال و جاری ،

با هر جنبشی ، مدام تنشها و اضطرابها را می شوید و می برد .

فقط زمانی که همهٔ بدن زنده شود ،

به تدریج می توانی آگاهی کیهانی را

پیرامون خویش احساس کنی .

آگاهی منجمد و آگاهی احاطه شده با حجمی مرده

چگونه می تواند

کائنات را احساس کند ؟

۲۴۲

عشق .

اکنون انسان بیش از هر زمانی دربارۀ انسان مطلب می داند ،

با وجود این هیچ مشکلی حل نمی شود .

به نظر می رسد که چیزی در اساس اشتباه شده است .

و این اشتباه در خودآگاهی کذایی رخ داده است .

همۀ دانش ما از تحلیل مشتق می شود ،

تحلیل ، از نفوذ ما به اعماق آگاهی

عاجز است .

شیوۀ تحلیلی به درد ماده می خورد ،

یا به درد اشیا ،

زیرا این امور ، درونی ندارند ،

اما آگاهی ، اندرونی انسان است ،

به کارگیری شیوۀ تحلیلی در رابطه با آگاهی ،

مواجه شدن با آگاهی به مثابه یک ابژه و عین خارجی ست ،

در حالی که آگاهی اساساً عین خارجی نیست .

آگاهی را نمی توان به عین خارجی تبدیل کرد ؛

ذات آگاهی ، سوبژکتیویتی و درون نهادی ست ،

هستی آگاهی ، درون نهادی ست ،

بنابراین ، نباید رهیافتی خارجی به آگاهی داشت ،

زیرا در آن صورت ، هرچه دربارۀ آگاهی دانسته شود ، دربارۀ آگاهی نیست .

به آگاهی باید رهیافتی از درون داشت ـ

در این صورت ، شیوه ، مراقبه است ، نه تحلیلی .

مراقبه ، امری است انضمامی :

مراقبه ، دل مشغول کل است ، نه اجزا ،

مراقبه ، سوبژکتیو و انفسی ست ، نه ابژکتیو و آفاقی ،

مراقبه ، امری ناعقلانی یا فرا عقلی ست ، عقلانی نیست ،

دینی یا عرفانی ست ، اما علمی نیست .

دانش درست دربارۀ آگاهی

فقط به واسطۀ مراقبه حاصل می شود و الباقی

فقط آشنایی سطحی است ،

زیرا منبع آن مغلطه آمیز و مسموم است .

۲۴۳

عشق .

زندگی رؤیایی بیش نیست ، پس با آن حال کن ؛

اما بیش از آن نخواه ،

زیرا این رؤیا را آشفته می کنی

و با این خواهش ، چیزی به دست نمی آوری ، مگر شبی خراب را .

ناظر ذهن رؤیابین باش

و بدین سان فراتر برو :

آنگاه به ماورای رؤیا و ذهن رؤیابین خواهی رفت .

و بدان که نوعی بیداری نیز وجود دارد

که فروتر از ذهن رؤیابین است .

این بیداری چیزی نیست ، مگر رؤیایی آشفته و مغشوش .

انسان به واسطهٔ افزون طلبی و میل بیشتر ـ

به این مرتبهٔ بیداری فروتر از رؤیا

تنزل می کند .

این چیزی ست که ما معمولاً دچارش هستیم .

ملانصرالدین در خواب خودش دید

که داشت از کسی ، یکی یکی سکه می گرفت .

وقتی سکه ها در مشت ملا به نه عدد رسید ،

هاتف غیبی دیگر چیزی به او نداد .

نصرالدین فریاد زد : " من ده عدد می خواهم . "

او چنان دادی کشید که خودش از خواب پرید .

وقتی فهمید که همهٔ سکه ها ناپدید شده ،

فوراً چشمهای خود را بست و زیر لب گفت :

" بسیار خوب ، پسشان بده ،

همان نه عدد قبول است . "

نوعی بیداری فراتر از ذهن رؤیابین نیز هست ـ

بیداری حقیقی ،

نسبت به خواب معمول آدمی .

انسان می تواند به واسطهٔ مشاهده و نظارت بر ذهن رؤیابین ،

به این مرتبهٔ بیداری برسد .

کسی که به این بیداری نرسیده ، هنوز به معنای واقعی زنده نیست .

۲۴۴

عشق .

خدا چیزی ست که انسان نمی تواند خود را از او منفک کند ،

و چیزی که می شود از او دور شد ، خدا نیست .

پس ، چیزی را بجو که از آن هرگز جدا نبوده ای ،

و هرگز نمی توانی جدا شوی ـ

آنگاه به پوچی ذهن بشری

و تقلاهایش بخند .

بودا به همین دلیل ، هنوز می خندد .

گوش بده !

۲۴۵

عشق .

انسان به چه دلیل رنج می برد ؟

انسان به دلیل تمناهایش رنجور است ،

تمنای مالکیت چیزی که اساساً به تملک در نمی آید ،

و تمنای نگه داشتن ابدی چیزهایی

که اساساً ناپایدارند .

مهمترین این چیزها نفس است ،

شخصیت او .

اما همهٔ چیزها گذرایند .

همه چیز تغییر می کند ،

مگر خود تغییر .

در واقع ، هیچ چیز وجود ندارد ،

زیرا هرچیزی ، یک روند و جریان است ،

به محض آنکه کسی تلاش می کند چیزی را تملک کند ،

آن چیز لیز می خورد و می رود .

خود مالک نیز مدام لیز می خورد و می رود !

علت دلمردگی

و علت رنجوری همین توهمات است .

اینها را خوب بشناس ،

اگر این حقیقت را بفهمی ، هیچگاه رنجور نمی شوی ،

زیرا با فهم این نکته ، ریشه را از زمین بیرون کشیده ای .

۲۴۶

عشق .

" خود " هرگز آزاد نخواهد شد ـ

زیرا " خود " فی نفسه اسارت است .

معنای سخن پر نفوذ مسیح همین است :

" کسی که خود را نجات دهد ، خود را از دست می دهد ،

و کسی که زندگی اش را گم کند ، وفور زندگی را درک خواهد کرد . "

با سخن لائو تزو در کتاب دائو د جینگ :

" کسی که خاکسار است ، نجات می یابد ،

کسی که سر فرود آورد ، سرافراز می شود ،

و کسی که خود را تهی کند ، سرشار می شود . "

نباید " خود " را آزاد کرد ؛

بلکه بر عکس ، باید از " خود " آزاد شد .

" خود چیزی نیست " ، مگر پوستهٔ دانه .

به این پوسته نچسب .

وو مینگ فو در آوازهایش چنین می خواند :

" دانه ای که در طلب رویش است ، باید دانگی اش را گم کند ،

آنانی که می خزند ، ای بسا

از خلال پیله بال در آوردند .

تو ای میرا ! آیا می خواهی به پوسته هایی بچسبی

که به اشتباه آنها را خود فرض کرده ای ؟ "

۲۴۷

عشق .

درهای بزرگترین پرستشگاه گشوده شده است

و تنها پس از گذشت هزاران سال ،

چنین فرصتی مغتنم بر روی زمین فراهم شده .

بدان و آگاه باش که این فرصت ، ابدی نیست .

به سادگی ممکن است از دست برود ،

و تو هنوز این دل و آن دل می کنی ،

و تو هنوز مرددی ـ

وارد آن بشوی یا نشوی ،

باشی یا نباشی .

می دانم که این چالشی عظیم است ، اما این را نیز می دانیم

که وجود تو برای جهش کاملاً آماده است .

به همین دلیل است که پیوسته تو را فرا می خوانم که بیایی و داخل شوی .

و این اولین مرتبه نیست که تو را فرا خوانده ام ،

و نه در اولین زندگی ؛

بکتی ، من تو را در زندگیهای متعددی شناخته ام !

بزودی چیزهای زیادی را به خاطر خواهی آورد .

اما نه پیش از جهش .

این تو نیستی که مقاومت می کنی ، شخصیت سطحی توست ـ

و از شخصیت سطحی تو انتظار مقاومت مدام می رود ،

زیرا به محض آنکه کسی تصمیم می گیرد

به دل ناشناخته بپرد ،

شخصیت باید به طور طبیعی بمیرد .

پس ، لطف کن و خود را با شخصیت یکی نگیر ؛

شاهد و ناظر آن باش ، این پرش توست .

اکنون وقتش است که در خود کهنه بمیری

و در خود برین خود ، دوباره متولد شوی !

۲۴۸

عشق .

منطق همه چیز نیست ؛

و نه انسجام و سازگاری ؛

زیرا حتی دیوانگی متد و شیوه

و عقلانیت و انسجام درونی خاص خود را دارد .

دیوانه ای داشت مشت مشت

خرده های نان را به اطراف خانه اش می ریخت .

یک نفر پرسید : " چه کار می کنی ؟ "

دیوانه گفت : " فیلها را از اطراف خانه دور می کنم . "

پرسشگر گفت :

" اما فیلی در این اطراف نیست . "

دیوانه گفت : " درست است ـ

این نشان می دهد که کار من مؤثر بوده است ، این طور نیست ؟ "

۲۴۹

عشق .

پذیرش صد در صد هستی ، در امکان ذهن نیست ،

زیرا ذهن به مثابه انکار وجود دارد .

ذهن با " نه " هستی می یابد ،

و با " آری " می میرد .

بنابراین ، ذهن به دنبال راههایی می گردد که بگوید " نه " ،

حتی اگر دلیلی برای این " نه " گفتن وجود نداشته باشد .

ملا نصرالدین روزی با یکی از مریدانش قدم می زد

و برای نخستین بار در زندگی اش ،

منظرهٔ دریاچه ای را دید .

ملا با هیجان گفت : " چه منظره ای ! اما ای کاش ... . "

مرید پرسید : " ای کاش چه ؟ "

ملا جواب داد : " ای کاش داخلش آب نریخته بودند ! "

۲۵۰

عشق .

مراقبه به دریا شبیه است :

آلودگیها را می گیرد و در عین حال پاک می ماند .

لازم نیست پیش از مراقبه حتماً پاک شوی ،

اما از مراقبه پاک بیرون خواهی آمد .

مراقبه ، بی قید و شرط است ،

تزکیه ، پیش شرط آن نیست ، نتیجهٔ آن است .

۲۵۱

عشق .

آن گونه باش که گویی مرده ای ،

آنگاه دوگانگی تو را آلوده نمی کند

و به مرتبه ای خواهی رسید

که در آن فکر از میان برخاسته است .

دخشش خود طبیعی هنگامی به طور کامل ظهور می کند که ـ

تو دیگر در میان نباشی .

ناپدید که شوی ، خدا پدیدار می گردد ،

پس ، لطف کن و ناپدید شو !

۲۵۲

عشق .

هستی هست برای اینکه باشد ـ

زندگی نیز این گونه است .

معنایی ورای آن وجود ندارد ،

بنابراین ، معنایی برای آن فرض نکن ،

در غیر اینصورت ، بی معنایی آن را احساس خواهی کرد .

زندگی بی معنا نیست و نمی تواند باشد ،

زیرا معنا در هیچ جا وجود ندارد !

جست و جوی معنا ، زشت و سخیف است ،

زیرا از ذهن مصلحت جوی آدمی سرچشمه می گیرد .

هستی ، هست ، همین .

زندگی نیز این گونه است :

هدفی در کار نیست ،

پایانی هم ندارد ،

آن را اکنون و در این جا احساس کن !

خود را به آن عادت نده ،

زیرا این کار از ذهن مصلحت جو سرچشمه می گیرد .

رند و بازیگوش باش

و تنها در این صورت است که سرمستی جهان را

درک خواهی کرد .

درک این سرمستی ، دین است .

۲۵۳

عشق .

روال عادی زندگی را بر هم بزن –

دست شستن از روزمرگی ها در اختیار توست .

ذهن یعنی گذشته ؛ گذشته مرده ؛

آدم باید جایی این را بشکند و به بیرون از آن بجهد .

ذهن ، زندان است ، بردگی ست .

خود را از آن آزاد کن .

و وقت آن رسیده است .

البته که می دانم هنوز به طور روشن از آن آگاه نیستی ،

اما بی خبر هم نیستی .

شجاعت خود را جمع کن و خود را به ناشناخته پرتاب کن .

تنها یک گام کافی ست ،

زیرا گام بعدی خود به خود برداشته می شود .

اما به فکر کردن و فکر کردن و فکر کردن ادامه نده .

فکر کردن وعده می دهد که تو را به جایی ببرد ،

اما این وعده همواره وعده می ماند ،

زیرا فکر کردن ، تا جایی که به زندگی مربوط است ،

پدیده ای ست ناتوان

پس ، لطف کن و وجودی باش .

تردید نکن .

چیزی نداری از دست بدهی ـ

زیرا چیزی نداری !

این را بفهم و هیچ چیز و هیچ کس باش .

۲۵۴

عشق .

زندگی جنبش است ،

روند است ،

سیالیست و جریان است ؛

اما اندیشه ها جامدند ،

به همین دلیل ضد زندگی .

آن ها آجرهای مرده اند .

با آنها نباش .

راه بیفت .

از عدم ثبات نترس ،

زیرا زندگی قیاس منطقی نیست ،

زندگی نظریه نیست ،

راز است .

یک نفر از ملانصرالدین پرسید :

" ملا ، چند سال داری ؟ "

" چهل سال . "

" اما پنج سال پیش هم پرسیدم ، همین جواب را دادی . "

" بله ، من آدم ثابت قدمی هستم

و همیشه سر حرفی که می زنم ، می ایستم . "

۲۵۵

عشق .

ذهن یعنی آگاهی در جایی است ـ

متمرکز شده ،

فوکوس شده و پرتنش است .

مراقبه یعنی آگاهی در جایی نیست ،

و وقتی در جایی نیست یعنی همه جا هست ـ

تمرکز زدایی شده ،

فوکوس نیست و تنشی ندارد .

ذهن در ذات خود عذاب است ،

مراقبه ـ شور و سرمستی ست .

با آگاهی به مثابه گربه ای که به ریسمانی بسته شده ، رفتار نکن .

این رفتار ـ

یا سوءرفتار ـ

ذهن را می آفریند .

آگاهی را باید به حال خود رها کرد ،

درآزادی کامل ،

تا بر اساس طبیعت خود

حرکت کند و باشد .

برای آگاهی محلی را در اندامت تعیین نکن .

پاره پاره نباش .

این است جوهر اصل بی اصلی من .

سیلان مطلق آگاهی ات را حفظ کن ،

آنگاه دیگر تویی بر جا نمی ماند ،

و وقتی که تو نباشی و آگاهی باشد ،

برای نخستین بار درهای الوهیت

به رویت گشوده می شود .

۲۵۶

عشق .

بله ، آدمی به واسطهٔ تجربه می آموزد !

دو آدم دائم الخمر

عادت داشتند هر دو هفته یکبار همدیگر را

در میخانه ای ببینند و مست کنند .

پس از گذشت چند سال ، یکی از آن ها مرد .

دوست قدیمی متوفا شنبه آمد

و به او گفتند که رفیقش مرده است ـ

و گفتند که مشروب وارد خونش شده

و خون و تنفس او را اشباع کرده

و یک شب پیش از رفتن به بستر ،

پیرمرد رفته شمع را فوت و خاموش کند ،

نفسش آتش گرفته و سوخته و مرده است .

[این دوست قدیمی با شنیدن شرح ماجرا] ، بی درنگ انجیلی خواست

و عهد کرد که دیگر بعد از آن

هرگز شمعی را در زندگی فوت نکند !

بله ، آدمی به واسطهٔ تجربه می آموزد !

۲۵۷

عشق .

از هیچ کس تقلید نکن ،

از هیچ کس پیروی نکن ،

در غیر این صورت ، شبه وجود خواهی شد ـ

و این از خودکشی بدتر است .

خودت باش ـ

فقط در این صورت است

که مسئول

و اصیل و واقعی خواهی بود .

اما همهٔ آدمها به طور معمول دست دوم اند و عاریتی ،

این امر همه چیز را زشت می کند .

ملا نصرالدین به مسجدی رفت و نشست .

پیراهن او کمی کوتاه بود

و مردی که پشت سرش بود ،

به گمان اینکه این ناپسندیده است ، پیراهن ملا را قدری پایین کشید .

نصرالدین هم بلافاصله پیراهن فرد جلویی را

کشید .

مرد جلویی به ملا گفت : " چه کار می کنی ؟ "

نصر الدین گفت :

" از من نپرس ، از عقبی بپرس ، او شروع کرد . "

۲۵۸

عشق .

تجربهٔ دین حقیقی ،

سازمان دهی شده نیست و نمی توان آن را به کسی آموخت و انتقال داد .

نظام مند کردن آن یعنی کشتن آن .

این تجربه چنان زنده ، متحرک و پویاست

که تحمیل هر الگویی بر آن ناممکن است ؛

و این تجربه چنان یکه و فرد است

که در هیچ مقوله ای نمی گنجد ـ

گرچه چنین تجربه ای هنگامی حاصل می شود که فرد در میان نباشد .

تقلیدی نیست ،

هرکس باید خود آن را تجربه کند ،

و زیبایی آن و نیز آزادی و بکارت آن نیز

در همین است .

این تجربه ، در تقابل با کهنه نیست که نو است ،

بلکه از آن جهت نو است که بی زمان است ـ

یعنی به طور جاودانه تازه و معصومانه است ـ

همان طور که هر گلی تازه است ،

هر طلوعی

و هر عشقی .

این تجربه ، از گذشته قرض گرفته نمی شود ،

بر هیچ سنتی مبتنی نیست ،

از بیرون مشتق نمی شود ،

در درون اتفاق می افتد ،

بی هیچ علتی .

بی قید و شرط اتفاق می افتد .

ذهن از آن آگاه نیست ،

انفجاری آگاهی زداست .

ابرها آسمان را پوشانده اند

و آسمان دیده نمی شود ،

اما سلسلهٔ علت و معلولی در کار نیست .

ابرها رفته اند

و آسمان صاف است ،

اما رابطهٔ علت و معلولی در کار نیست .

آسمان حتی حضور ابرها را نیز حس نکرده است !

آسمان به هیچ وجه از ابرها متأثر نشده است .

۲۵۹

عشق .

زندگی در صورت مواجهه مستقیم با مرگ ،

اصیلتر خواهد شد .

اما ما همواره می کوشیم تا از مرگ فرار کنیم ،

و بدین سان ، زندگی قلابی و جعلی می شود .

حتی مرگ نیز ، وقتی اصیل باشد ، زیبایی های خود را دارد ،

در حالی که زندگی نما زشت زشت است .

دربارهٔ مرگ مراقبه کن ،

زیرا راهی برای شناخت زندگی نیست ،

مگر آنکه با مرگ رویاروی شوی .

مرگ همه جا هست ؛

هرکجا زندگی هست ، مرگ نیز حضور دارد .

در واقع ، اینها دو روی یک

یک پدیده اند ،

و وقتی کسی این حقیقت را بشناسد ، از هر دوی آنها فراتر می رود .

تنها در این فرا رفتن است

که آگاهی و شور زندگی ،

به طور کامل شکوفا می شود .

۲۶۰

عشق .

انسان همه چیز را به نفس خویش می چسباند ـ

و در حالی که همه چیز به حضور او جریان دارد .

انسان هیچ چیز نیست ،

اما او گمان می کند که همه چیز است .

ملانصرالدین از کنار چاهی می گذشت ،

که هوس کرد به درون آن چاه نگاه بیندازد .

شب بود ، و هنگامی که ملا به عمق آب

خیره شد ،

انعکاس ماه را در آن دید .

او اندیشید : " من باید ماه را نجات بدهم ،

وگرنه هرگز به محاق نمی رود ،

آنگاه ماه مبارک رمضان هیچ وقت تمام نمی شود . "

ملا طنابی پیدا کرد ، سر آن را به داخل چاه انداخت و فریاد زد :

" محکم بگیر ! تابان باش ، الان کمکت می کنم ! "

طناب به سنگی در چاه گیر کرد

و نصرالدین به زحمت آن را بالا کشید .

با کشیدن ملا ، ناگهان طناب از سنگ رها شد

و ملا به پشت به زمین افتاد .

ملا همین طور که بر زمین ولو شده بود و نفس نفس می زد ،

دید که ماه دارد در آسمان بالای سر سیر می کند .

نصرالدین گفت : "خوشحالم که توانستم خدمتی بکنم ،

چه خوب که پیدایم شد ، این طور نیست ؟ "

۲۶۱

عشق .

آیا واقعاً می دانی که خشم یعنی چه ؟

آیا به هنگام خشم ، واقعاً متوجه آن می شوی ؟

اینها را می پرسم ،

زیرا انسان هیچ گاه در حال حاضر ، حاضر نیست .

انسان در گذشته زندگی می کند

و فقط از چیزها و امور آگاه می شود

که بخشی از خاطره اش شده باشند .

آدمی فقط هنگامی از خشم و غم آگاه می شود

که آنها سپری شده باشند ،

در این صورت ، این آگاهی ، آگاهی نماست ؛

آگاهی نیست ، یاد است ،

و یادآوری ره به جایی نمی برد ،

زیرا در دوری می چرخد .

آنگاه انسان با خشم مبارزه می کند ،

اما نمی تواند آن را بفهمد ،

و مبارزه با خشم ، خشم است ـ

البته ظریفتر ،

و به همین دلیل قویتر و مسمومتر .

بنابراین ، به خشم ، غم و خوشبختی فکر نکن ،

و یادآوری را آگاهی تلقی نکن ،

بلکه هنگامی که خشم هست ، نسبت به آن آگاه باش .

نسبت به آن کاملاً آگاه باش ،

آن را آگاهانه زندگی کن و از آن فرار نکن ،

دراین صورت ، به ماهیت آن پی خواهی برد .

فهمیدن آن ، فراتر رفتن از آن است .

آنگاه سکوتی بر تو نازل خواهد شد ،

که از همهٔ فهم ها گذر خواهد کرد .

۲۶۲

عشق .

هرگز ندیدن حقیقت

بهتر از دیدن

و عمل نکردن بر طبق آن است .

۲۶۳

عشق .

آدم نباید از خیزش افکار و امیال بترسد ،

اما از تأخیر در فهم آن ها باید ترسید .

۲۶۴

عشق .

خالصترین سنگ معدن ، در داغترین کوره ها تولید می شود ؛

و رودها آواز خویش را گم می کنند ،

اگر سنگها را از سر راهشان برداریم .

۲۶۵

عشق .

خود را تخلیه کن ، خواهی دانست .

خود را خالی کن ، آیینه خواهی شد .

تنها هیچ مطلق قادر است همه چیز را بداند !

شنیده ام که راهبه چیونو سالها مطالعه کرد

و سالها دربارهٔ پرسشهای بنیادین وجود

به مراقبه پرداخت .

اما قادر به یافتن روشنایی نبود .

فکرها چنان او را پرکرده بودند

که نمی توانست معبری برای عبور خدا باشد .

او چنان از خود پر بود

که نمی توانست میزبان خدا باشد .

هرچه بیشتر اشتیاق روشن شدن را در جان می پرورید ،

روشنایی از او دورتر و دورتر می شد .

اما در شبی مهتابی ، داشت سطلی کهنه و پر از آب

را حمل می کرد

ـ که آن واقعه رخ داد !

او داشت به انعکاس قرص کامل ماه

در سطل آبش نگاه می کرد

که نگهان خیزرانی که اجزای سطل را کنار هم نگه می داشت ، شکست .

سطل از هم وا رفت ،

آب ریخت

و تصویر ماه ناپدید شد ـ

و با آن چیونو خود نیز محو شد .

او در میان نبود ـ اما روشنایی آنجا بود !

چیونو در دم این بیت را نوشت :

سعی کردم هر طور شده

اجزای سطل از هم جدا نشود ،

به این امید که خیزران سست ،

هرگز نمی شکند .

اما ناگهان ته سطل در رفت :

دیگر نه آبی بود ،

و نه ماه درون آب ـ

و من دست خالی ماندم!

عشق .

روزی از لین چی پرسیدند :

" حقیقت مراقبه چیست ؟ "

لین چی از صندلی اش پایین آمد ،

یقهٔ پرسش کننده

را گرفت ،

کشیده ای به صورتش زد و رهایش کرد .

البته پرسش کننده مات و مبهوت برجای ماند .

بآنگاه لین چی خندید و به او گفت ،

چرا تعظیم نمی کنی ؟

این سخن او را از خواب و خیال بیدار کرد ،

و درست وقتی که می خواست به استاد تعظیم کند ،

نخستین تجربه مراقبه کاهش را شیرین کرد ،

لطفاً این حکایت را بارها و بارها وبارها بخوان ،

واگر همین مزه را تو نیز نچشیدی ،

کشیده ای به صورت خود بزن ،

بخند وبه صورت خود بزن ،

بخند وبه خودت تعظیم کن -

آنگاه بی تردید تو هم مزه شیرین مراقب را می چشی ،

.۲۶۷

عشق ،

خورشید ، آن بالا ، در آسمان طلوع می کند ،

نوراز روزنه ای داخل اتاق می شود ،

غبار دز پرتو روشنایی دیده می شود ،

اما فضای خالی اتاق ثابت وبی جنبش است ،

اکنون چشما نت را ببند و خاموش باش ،

سپس از خود بپرس :*که هستم من -

غبار جنبده ویافضای ثابت وبی جنبش اتاق ؟*

پاسخت نباید ذهنی باشد ،

زیرا ذهن و فکر پاسخ می دهند و نمی دهند ،

بلکه در انتظار بمان و بفهم ،

هسویون می گوید :* ذهن چیزی نیست ، مگر غباری بیگانه ،

که هستی تو ؟ذهن ؟- غباری خارجی و بیگانه ؟یا - ؟

.۲۶۸

عشق ،

ذهن هست تا پرسش برانگیزد ،

اما فقط پرسش ،

ذهن هرگز پاسخ نمی گوید ،

و پاسخ دادن در توان آن نیست ،

پاسخ ، فراتر از ذهن است ،

مقصود از ذهن ، فراهم آوردن پاسخ نیست ،

این نقش و کارکرد ذهن نیست ،

اما ذهن می کوشد تا پاسخی فراهم بیاورد ،

نتیجه ، مخمصه ای ست که فلسفه نام دارد !

مراقبه هرگز نمی پرسد ،

اما پاسخ می دهد ،

مراقبه ، پاسخ است ،

زیرا زندگی ست ،

زیرا هستی ست ،

بپرس - وپاسخی نمی یابی ،

نپرس - تو خود پاسخ هستی ،

چرا این گونه است ؟

این گونه است زیرا

آگاهی سئوال ، ذهن ، آشفته است ،

وآگاهی بی پرسش، بی ذهنی ،

خاموش است ، محصول پرسش است ،

دین ؛محصول آگاهی بی پرسش ،

منطق، شیوه فلسفه است ،

مراقبه، شیوه دین ،

۲۶۹،

عشق ،

اگر زمان حال ، تداوم گذشته باشد ،

اساساًزمان حال نیست ،

بودن در زمان حال ،

مستلزم انقطا زمان حال از گذشته است ،

فقط در این صورت است که زمان حال ، جوان و با طراوت ونو است -

آنگاه چنین زمانی ، دیگر بخشی از زمان نیست ،

*اکنون * جاودانه است ،

اما ما در گذشته یا آینده زندگی می کنیم -

که این هم چیزی نیست ، مگر طنین گنگ گذشته ،

همه فعالیتهای ما از گذشته

یا از آینده

که هردو یکی اند ، سرچشمه می گیرد ،

زمان حال بدین سان ، جعلی ومرده می شود :

اگر زمان حال جعلی باشد ، ما نمی توا نیم واقعی باشیم ،

اگر زمان حال مرده باشد ، ما نمی توانیم زنده باشیم ،

از این رو ، من همواره بر زندگی در درزمان حال

ومردن لحظه به لحظه در زمان گذشته تَأکید می کنم ،

زندگی خودجوش - لحظه به لحظه -

آنگاه زندگی ات کیفیتی کاملاً متفاوت پیدا می کند :

کیفتی الهی ،

۲۷۰،

عشق ،

برای من ، مراقعه به معنای -

بازیگوشی وفراتر رفتن از تمامی جدیتهاست ،

نگاه کن :زندگی جدی نیست ،

به اطراف نگاه کن :هستی جدی نیست ،

فقط بیماری ست که جدی ست ، والبته مرگ نیز ،

وسوء استفاده چیان از مرگ نیز - کشیشان!

زندگی بازیگوش است ، ضیافت است ودر نتیجه، بی هدف ،

زندگی به جایی نمی رود ، زیرا جایی نیست که زندگی به آنجا برود ،

زندگی همواره در*اکنون * و *اینجا * است ،

زندگی نیرویی سرشار است که از اینجا به اینجا

و از حال به حال جاری ست ،

ووقتی این را بدانی وباشی ،

در چنان شوری می غلطی ،

که هدف بی هدفی ست !

ذهن نباش ، آنگاه آن را خواهی شناخت و خواهی برد ،

مراقبه یعنی بی ذهنی ،

ذهن یعنی فراموش کردن است وفکر کردن

رهزن هستی ست ،

ذهن یعنی فراموش کردن هستی ،

مراقبه ، بازگشت به است ،

پس ، به خانه برگرد ،

و اوضاع را چنان بساز که

بتوانی از یاد رفته را به یادبیاوری ،

و ساختن اوضاع راتا آنجا ادامه بده

که به خانه بازگشته باشی ،

۲۷۱،

عشق ،

چیزهایی هست که نمی توان آنها راثابت کرد ،

شاهدی هم بر آنها وجود ندارد ،

زیرا آنها خود پیدایند،

تلاش را اثبات این چیزها تلاشی احمقانه است ،

وچنین تلاشی حاکی از آن است

که با آنها آشنا نیستی ،

همه دلایل اثبات وجود خدا این گونه اند،

روزی ملانصرالدین در قهوه خانه ای نشسته بود

و خطابه مسافری فاضل را

شنید-

او داشت استدلال می کرد تا وجود خدا را اثبات کند ،

یکی از معاشران درباره نکته ای پرسش کرد ،

آن مرد فاضل کتابی را از جیبش بیرون آورد

وآن محکم بر روی میز کوبید :

*این کتاب من است ومن خودم آن را نوشته ام !

مردی که نتواند بخواند ، بلکه بتواند بنویسد ، مردی ست استثنایی ،

ومردی که کتابی نوشته است ...!*

روستاییان با این هندوی فرزانه به احترام برخورد کردند-

والبته ملانصرالدین هم تحت تأثیر قرار گرفته بود ،

چند روز بعد ملانصرالدین دوباره به قهوه خانه آمد

وپرسید که آیا کسی می خواهد خانه ای بخرد ،

مردم گفتند:

*ملا در باره این خانه بیشتر توضیح بده ،

زیرا ما حتی نمی دانستیم که تو

خانه ای از آن خود داری ، *

ملا فریاد زد:*عمل گویا تر از زبان است !*

آنگاه از جنبش آجری بیرون آورد

وآن را روی میز جلوشان پرتاب کرد ،

*این است دلیل من !امتحانش کنید -

من خودم خانه را ساخته ام !*

،۲۷۲

عشق ،

هر وقت با منی ، کاملاًراحت و آسوده باش ;

یعنی کاملاًخودت باش ،

اگر احساس کردی دوست داری فریاد بزنی ، فریاد بزن ;

اگر احساس کردی دوست داری گریه کنی ، گریه کن -

اما همواره نسبت به کاری که می کنی آگاه باش ،

در باره کاری که می کنی ، فکر نکن ،

نفس عمل باش ،

وهنگامی که احساساتت ، مانند برگهایی در باد ، به لرزش در آمدند ،

وارد این لرزش شو،

زیرا در چنین مو قعیتهایی ست که

پرده ها فرو می افتند ،

اگر احساست بر علیه یا بر له کسی تحریک شد،

آن احساس را بر شخص مذکور فرا نیفکن ،

بلکه در خودت متمرکز شو،

تا استعلایی را تجربه کنی

که به هیچ وجه این دنیایی نیست ،

۲۷۳،

عشق ،

گذشته وجود ندارد،

آینده نیز ،

اما ذهن در میان این دو معدوم ساکن است ،

و بدبختی از همین جا برمی خیزد

زندگی در ذهن ، زندگی در میان فلاکت است ،

زندگی در عذاب و جهنم است ،

ذهن دوزخ است ،

ناگهان از این امر آگاه شو

تا گشایش تازه ای بیابی :

گشایش حال ،

گشایش آنچه - که - هست ،

حال، تنها هستی موجود است ،

یا ، حال ، هستی ست ،

در آن باش ؛آزاد خواهی بود ،

با آن زندگی کن ؛سعادتمندخواهی بود.

۲۷۴،

عشق ،

هیچ ایدئولوژی ای نمی تواند جهانی تازه بیافریند ،

ویا ذ هنیتی تازه ؛

یا آدمی تازه ؛

زیرا جهت گیری ایدئولوژیکی فی نفسه

ریشه همه مخاصمات واحساس بدبختی هاست .

فکر ؛مرز آفرین است، .

ذهن ؛تمایز آفرین است .

وذهن ؛تعصب آفرین است .

با کمک فکر نمی توان بر روی اینها ؛

با کمک فکر نمی توان برروی اینها پل زد ؛

به همین د لیل است که همه ایدئولوژی ها شکست می خورند .

اکنون انسان باید بیاموزد که بدون ایدئولوژی زندگی کند ؛

چه ایدوئولوژی های مذهبی وچه سیاسی و غیره .

وقتی افسار هیچ ایدئولوژی ای به گردن ذهن نیفتد ،

ذهن می تواند به قلمرو فهمهای تازه وارد شود .

ودر چنین آزادی ای ست که همه خوبیها به گل می نشینند ،

وهمه زیباییها نیز ،

،۲۷۵

عشق ،

یکی از مریدان رینزایی یک گروه سه نفره را

بر روی پلی ملاقات کرد .

یکی از آن سه نفر از او پرسید ؛

گودی رودخانه مراقبه چه قدراست ؟

مرید جواب داد :*خودت کشفش کن .*

آنگاه پیشنهاد کرد که پرسش کننده را از بالای پل پرتاب کنند .

اما متأسفانه آن مرد بی درنگ پا به دو گذاشت و

فرار کرد .

اگر به چنین مردی برخوردی که خواست تو را به داخل رودخانه پرتاب کند ،

آن قدر خوشبخت باش تا پرتاب شوی !

۲۷۶،

عشق ،

تو فقط می توانی مالک چیزی باشی که مرگ نمی تواند آن را از تو بگیرد .

الباقی همه وهم است -

حتی خود مالک نیز ؛

زیرا مالک نیز نمی تواند غرق شدن نهایی کشتی را

تاب بیاورد .

پس ، ببین چه مانده است .

به درون باز گرد ومراقبه کن ،

از هر آنچه که در برابر مرگ شکننده است ؛منصرف شو ،

بگو ؛نه این نه آن ؛

وبه اعماق برو ؛به نقطه ای که

چیزی برای منصرف شدن نمانده است

- وروشنایی اینجاست .

۲۷۷،

عشق ،

هیچ چیز پر اهمیتی را نمی تواند بی دیوانگی به دست آورد ؛

یعنی ، بدون شکستن

سطح معمول دانستگی

وشل کردن بندهای قدرتهای نهفته که قدری در آن زیرها قرار دارند ،

ونقب زدن به قلمروی که قدری در آن بالاهاست .

ممکن است این حقیقت شامل چیزهایی پراهمیت دیگر نشود ،

اما به طور قطع ویقین شامل مراقبه خواهد شد .

مراقبه یعنی دیوانگی -

البته با شیوه ویژه خود !

۲۷۸،

عشق .

خود را از هر اندیشه قالبی کنار بکش :

آنها قاتل همه سر زندگیهاو معصومیت است -

سر زندگی و معصومیتی که لازمه روشن شدن است .

مراقب دام پیش پنداشت ها باش ؛

آنها از آگاهی تو برکه ای را کد می سازند ،

وحال آنکه برای دیدار دریا به آگاهی ای پویا نیاز داری .

زنده وسیال و جاری باش -

آنگاه مقصد چندان دور نخواهد بود .

۲۷۹،

عشق .

مراقبه ، گشودگی منضبط خویشتن است به روی خداوند .

ما از ترس است که بسته ایم ، وتنها عشق

می تواند دری باشد .

پس ، تا می توانی عشق بورز-

یا تا حدودی دوست داشتنی باش ، این طوری کمتر ترس دارد

وکم تنش تر است وتو گشوده تری .

فقط این است که به مراقبه مدد می رساند ، نه چیز دیگر .

مراقبه به علاوه عشق می شود راه .

۲۸۰،

عشق .

حقیقت هرگز دست دوم نیست ،

حقیقت را نمی توان انتقال داد .

هر کس باید خود آن را بشناسد وآن باشد .

به همین دلیل است که سنتها،

آیینها ، همه ، حقیقت را تحریف می کنند

ودست آخر چیزی نمی ماند ،

بجز سوپ تعریفی ملا نصرالدین ...،

اما ابتدا بگذار حکایت را برایت نقل کنم .

یکی از خویشان روستایی ملانصرالدین

برای دیدن ملا آمد وبا خود اردکی آورده بود .

نصرالدین بسیار ممنون بود ،

داد اردک را پختند ، وآن را با میهمانش سهیم شد .

در همان وقت میهمان دیگری سر رسید .

میهمان تازه وارد گفت :*من دوست همانی ام که برای شما اردک آورده .*

نصرالدین به اوهم غذا داذ .

این واقعه به کرات تکرار شد .

خانه ملانصرالدین به رستورانی برای میهمانان بین راهی شبیه شده بود .

هرروز کسی می آمد که دوست دوست

بخشنده اصلی اردک بود .

سرانجام ملا عصبانی شد .

یک روز در خانه ملا را کوبیدند

وغریبه ای ظا هر شد و گفت ؛

۲۸۱،

عشق .

انسان حیوان عاقل نیست ،

بلکه فقط حیوانی ست که معقول جلوه می کند ؛

واین از بی عقلی خطر ناک تر است .

مردی که آشکارا مست مست بود به میخانه چی گفت :

*یه پیک ویسکی ویه پیک آب به من بده *

وقتی سفارش داده شده روی میز گذاشته شد ،

مرد دائم الخمر از جیبش کرمی بیرون کشید

وداخل لیوان آب انداخت .

بعد از اینکه برای چند ثانیه شنا کردن کرم را تما شا کرد

آن را از لیوان آب بیرون کشید

وداخل لیوان ویسکی انداخت .

کرم مختصر وولی خورد ، سپس خود را جمع کرد و مرد .

مرد مست به میخانه چی گفت :*دیدی ؟
این هم دلیل اینکه اگه مدام ویسکی بخوری ،
دیگه جونور نخواهی داشت .*

۲۸۲،
عشق .
زندگی یک وعظ است ،
هستی به شیوۀ خاص موعظه می کند ،
اما همیشه به طور غیر مستقیم -
زیبایی آن نیز در همین است .
همانگی طبیعت ، آموزنده است ،
وبدون هیچ قصد ونیتی ،
درس تعادل در زندگی را می دهد .
به پرندۀ در حال پرواز نگاه کن -
بدون اینکه بکوشی ، به مراقبه فرو خواهی رفت .
یا به آواز آن گوش بسپار -
بی هیچ دلیلی دلت با آن خواهد رفت .
وقتی از جانب تو تقلایی صورت نگیرد ،
مراقبه به اعماق جانت می رود و ناگهان دگرگونت می کند ؛
وقتی هیچ انگیزه ای در کار نیست وتو می جنبی -
جنبش تو در خدا صورت می گیرد .

،۲۸۳

عشق

،۲۸۴

موکتای عزیز،

عشق .

بله ، تو در یکی از زندگیها ی گذشته ات ،

با یو گا ویویک خویشاوند بوده ای ،

بزودی خیلی چیزهای دیگر را نیز به یاد خواهی آورد،

وگرنه تخیلت به واسطهٔ خاطراتت

آشفته خواهد شد

وآن وقت به دشواری می توانی

واقعی را ازغیر واقعی تشخیص بدهی .

از حالا به بعد آگاه باش

که دربارهٔ زندگیهای گذشته ات فکر نکنی ؛

بگذار خاطراتت خود به خود بالا بیایند .

هیچ تلاش آگاهانه ای از جانب تو ، مانعی بزرگ است .

بگذار ضمیر نا خودآگاهت این کار را بکند ،

تو فقط ناظر باش ،

ووقتی مراقبه عمیقتر می شود ،

*من دوست دوست دوست دوست مردی هستم

که از روستا برایتان اردک آوردند .*

نصرالدین گفت :*داخل شو .*

آنها سر سفره نشستند .

ونصرالدین از عیالش خواست که سوپ را بیا ورد .

وقتی میهمان مزۀ غذا را چشید ،

احساس کرد که آن سوپ چیزی جز آب گرم خالی نیست .

او از ملا پرسید :*این دیگر چه غذایی ست ؟*

ملا گفت :*این ؟

سوپِ سوپِ سوپ

اردک است *

۲۸۵،

عشق .

فقط خود را به دل خدا پرتاب کن و تزکیه شو .

تسلیم شو ودوباره متولد شو .

مقاومت نکن .

سخت نگیر !

۲۸۶،

عشق.

ببین :این یک کاغذسپید است -

کلمات را در بر دارد .

تو می توانی آن را به مثابه کاغذی سپید یا به مثابه کلمات ببینی .

یا به سکوتی گوش فرا ده که سوناتی در بر دارد؛

تو می توانی نسبت به سکوت یا نسبت به سونات آگاه باشی .

با به فضایی خالی فکر کن که بنایی را در بر دارد ؛

تو می توانی نسبت به فضای خالی یا آن بنا آگاه باشی .

یا خانه ای خالی را تجسم کن ؛

تو می توانی خانه را به مقابه دیوارها و یا تهی بودن آن تصور کنی .

اگر کلمات ، بنا ،

سونات ودیوارها را ببینی ،

تو هنوز در ذهن هستی .

اما اگر سپیدی کاغذ ، سکوت ، فضای خالی

و یا تهی بودن را ببینی ،

آنگاه در مراقبه هستی .

۲۸۷،

عشق.

راه ، از صداست تا به سکوت .

با آهنگی یکنواخت و آهسته کلمه ای مانندا ً ...م را بر زبان جاری کن .

وهمراه با صدایی که به بی صدایی می رود ، تو هم وارد اقلیم سکوت شو .

یا در شکاف بین دو صدا باقی بمان ،

بدین سان خودت نیز بی صدا خواهی شد

یا صدای مداوم آبشاری را تنفس کن،

یا هر صدای دیگر را .

یا انگشتانت را در گوشهایت بگذار

وبه سر چشمۀ همۀ صداها گوش بده -

ناگهان انفجاری عظیم رخ داد ،

انفجار موسیقی خاموش کائنات .

از هر راهی برای پرتاب شدن به مغاک بی صدایی استفاده کن ،

بدین سان به خدا تقرب خواهی جست .

من شرایط درونی تو را می دانم ،

بیش از آنکه تو خود آن را بدانی ،

زیرا حالا دیگر درون تو بیرون من نیست .

چیزهایی که برای تو اتفاق می افتد وتو از آنها بی خبری ،

حتی آنهایی که بر علیه ارادۀ آگاهانۀ تواند ، خیراند .

از آنها استقبال کن وشاکر باش ،

زیرا با دخالت اراد ه ات ، هیچ امر الهی در تو اتفاق نخواهد افتاد ،

بلکه اراده ات تنها سد ممکن است .

با تمام وجودت بگو :*رضایم به رضایت !*

آن را احساس کن .

آن را زندگی کن .

زود به خانه بیا ،

من منتظرت هستم ،

وخیلی اتفاقات دیگر هم هست که منتظرند بیابی تا بیفتند .

می دانم که ذهنی شکاک داری .

این بد نیست ،

اما فقط یک شروع خوب است .

هر جا ذهن هست ، شکاکیت هم است .

و با لمآل، مخاصمه .

این شیوهٔ ذهن است

وطبیعتش ،

لطف کن وبا آن مبارزه کن ،

خود را با آن یگانه هم ندان .

اینها چاره های آشکارند،

اما هر دو جعلی اند ،

وهردو دو روی یک سکه اند .

تو باید در میانه گام برداری ،

بیا وبا من باش ، آنگاه خواهی فهمید .

۲۸۸،

عشق ،

با انتظاراتی بزرگ ازتو به ذوق آمده ام .

خیلی چیزها در درون وبیرون تو اتفاق خواهد افتاد .

تو در لبه انفجا، تنها باش .

نه بی کس ، بلکه تنها،

بلکه ، عین تنهایی باش ؛

در حال حاضر این تنها مراقبه توست .

بی کسی ، منفی ست ؛

بی کس ماندن یعنی از غیبت دیگران آگاه بودن .

اما تنها بودن مثبت ترین مرتبه ذهن است ؛

تنها بودن یعنی آگاه بودن از حضور خویشتن ،

از حضوری که خودت هستی آگاه باش ،

فقط آگاه باش ومنتظر بمان ،

منتظرآن اتفاق .

آن لحظه ، نزدیک نزدیک است .

وبه یاد داشته باش که من همواره با توام .

من همیشه با تو بوده ام ،

حتی زمانی که مرانمی شناختی .

وهمیشه دعاهای خیر مرا احساس کن .

۲۸۹.

عشق ،

تاکوان می گوید :*نمی توانی در یخ جامد تن بشویی ،

نمی توانی در آگاهی منجمد زندگی کنی -

وذهن چیست ، جز آگاهی منجمد ؟*

داخل شو وپیدا کن .

از هیچ کس نپرس ،

به آیینها رجوع نکن ،

داخل شو وپیدا کن ،

در اینباره فکر نکن ،

زیرا بیهوده است -

چگونه می توانی بر خلاف جریان ذهن فکر کنی ؟

هر نتیجه ای که از فکر عابد شود ،

فقط ذهن را تقویت می کند .

فکر نکن زیرا فکر

توقف است ، درنگیدن است ، انجماد است .

فکر ، بیماری ست .

بی درنگ به درون برو و کشف کن .

یک لحظه فکرکنی ،

دوباره به شیار کهنه می افتی .

یک لحظه فکر کنی ،

به غایت از امر واقع دور می افتی ،

بسیاری از درهای قفل شده به رویت گشوده می شوند .

اما همیشه به یاد داشته باش که در انتظار بمانی

تا رازها خودشان را آشکار کنند .

دانه ترک برداشته است - وچیزهای بسیار دیگری در راه است .

توفقط به صبوری و نظارت محتاجی .

.۲۹۰

عشق.

ما در برابر خویش زانو می زنیم،

زیرا در برابر الهه هایی که

از تجربه های خویش یا از امیال و رؤیاهای خویش

یا از به اصطلاح منطق و بحث های احمقانهٔ خویش ساخته ایم زانو می زنیم.

این نه تواضع است و نه نیایش،

بلکه، به عکس،

این خودخواهانه ترین گرایش ممکن است.

ذهن حقیقاتاً مذهبی، ذهنی ست که فقط زانو می زند –

اما نه دربرابر کسی زانو ، و نه دربرابر هیچ انگاره ای.

این زانو زدن چیزی نیست، مگر

شکوفایی محو شدن کامل آدمی

این زانو زدن به تدریج به شیوهٔ زندگی فرد تبدیل می شود،

اگر نیایش تو به زانو درآمدن تو نباشد، نیایش نیست.

انشان نیایش نمی کند، انسان فقط می تواند نیایش شود.

۲۹۱.

عشق.

از "خود" نمی توانی فرار کنی.

زیرا تو "خود" هستی –

چگونه می توانی از آن بگذیری؟

به این می ماند که بخواهی از سایهٔ خود بگریزی:

تمامی تلاشت محکوم به شکست است.

بهتر است بایستی و آن را ببینی،

شاهد آن باش، از آن آگاه باش.

با سایه ات رویارو شو و آنگاه – سایه کجاست؟

درواقع هیچگاه نبوده است.

تو با رویارو نشدنت با آن، آن را خلق کرده ای.

و با فرار کردن از آن، آن را تقویت کرده ای.

آیا زمانش فرا نرسیده است که بازی را متوقف کنی؟

.۲۹۲

عشق.

جستجو کن – و نفس همواره جایی در پشت سر است.

جستجو کن – و در هر عملی نفس محرک است.

اما اگر کسی متوجهٔ این امر شود

و آن را بشناسد.

به فراسوی آن می رود،

زیرا شناختن همان فراتر رفتن است.

ملانصرالدین به همسایه ای گفت:

"برادر، من دارم پول جمع می کنم تا قرض آدم بیچاره ای را بپردازم،

کسی که نمی تواند بدهی هایش را ادا کند."

همسایه گفت: "درخور ستایش است کار تو." و سکه ای به ملا داد.

آنگاه پرسید: "این آدم کیست؟"

نصرالدین گفت: "منم." و به سرعت دور شد.

چند هفته بعد ملا دوباره آمد و در زد.

همسایهٔ با حسن نیت گفت:

"گمان می کنم برای قرضی به ما سرزده ای."

ملا گفت: " بله، همین طور است."

"گمان می کنم یک نفر هست که نمی تواند قرضش را ادا کند

و تو برای گرفتن کمکی آمده ای؟"

"همین طور است"

"گمان می کنم آنکه بدهکار است خود توئی؟"

"این دفعه، نه."

"خوشحالم که این را می شنوم.

این کمک را بگیر."

نصرالدین پول را گرفت و در جیبش گذاشت.

"فقط یک سؤال داشتم، ملا،

در این مورد بخصوص،

چه چیزی احساسات انسان دوستانه را در تو برانگیخته است؟"

"خوب، می دانید که ... من طلبکارم!"

.۲۹۳

عشق.

دانستن از خلال تجربه حاصل می شود.

صرف داشتن اطلاعات، دانستن نیست،

به عکس، اطلاعات نمی تواند شفافیتی را به ذهن ببخشد

که دانستن می بخشد

و ممکن است که انسان را گیج تر کند،

زیرا یک ذهن گیج بیشتر زیر بار سنگین اطلاعات است.

دو نفر بطور مرتب سالها بود که باهم

شطرنج بازی می کردند.

آنها رقیبی بودند در حد یکدیگر

و رقابتی تنگاتنگ بینشان جریان داشت.

سپس یکی از آنها شروع کرد به شکست دادن رقیبش،

تقریباً هروقت که بازی می کردند،

و آن دیگری از فهم این موضوع

کاملاً درمانده بود.

او عکس این را انتظار داشت؛ انتظار داشت بازی اش بهتر شود،

زیرا سرگرم خواندن کتابی چهار جلدی بود با عنوان

چگونه شطرنج بازی کنیم.

بعد از مدت ها فکر، اندیشه ای به ذهنش خطور کرد.

او کتابها ر ا به عنوان هدیه برای دوستش فرستاد –

طولی نکشید که آنها دوباره

به سطحی یکسان رسیدند!

.۲۹۴

عشق.

در دنیا دلیلی برای اثبات خدا نمی توان یافت،

زیرا خداوند در اعماق اعماق اعماق درون است.

اما در تو دلیلی صد در صد برای اثبات او هست،

زیرا او در اعماق اعماق اعماق ، در درون توست.

به درون برو و کشفش کن.

فکر کردن دربارۀ خدا بی نتیجه است:

سلوک لازم است،

سلوکی که به خویشتن نظر دارد –

پس سلوک کن

یعنی به درون بچرخ.

انسان به کتابی مهر و موم شده می ماند،

کتابی که پیش از تولد او نوشته شده است،

و معمولاً انسان آن را بی آنکه باز کند، در درونش حمل می کند

تا زمان مرگش فرا برسد.

کسی که این کتاب را می گشاید، پی می برد که او وجود ندارد

و تنها خداست که وجود دارد.

.۲۹۵

عشق.

حقیقت اشرافی ست.

دربارهٔ آن نمی توان با رأی گیری و اعداد و ارقام تصمیم گرفت،

زیرا حقیقت فی نفسه کفایت می کند،

و به کمک یا حمایتی نیاز ندارد؛

حتی به دلیل نیز نیازمند نیست، زیرا حقیقت خود آشکار است.

مردی را فکر کردند که مرده است

و برای تدفین آماده اش کردند

که ناگهان زنده شد.

او بلند شد و نشست،

اما از دیدن صحنهٔ اطرافش چنان شکه شده بود

که غش کرد.

او را در تابوتی گذاشتند.

و گروه مشایعت کنندگان عازم انجام مراسم شدند.

درست هنگامی که به نزدیک قبر رسیدند،

او دوباره به هوش آمد،

در تابوت را کنار زد

و فریاد کشید و کمک خواست.

سوگواران گفتند: "ممکن نیست که مرده زنده شده باشد،

زیرا مرگش تأیید شده و جوازش

توسط متخصصان خبره صادر شده است."

مرده فریاد کشید: "اما من زنده ام."

او دست به دامان یک دانشمند و حقوقدان مشهور شد

که در مراسم حضور داشت.

حقوقدان اهل فن گفت: "یک لحظه صبر کن، "

آنگاه رو کرد به عزاداران، آنها را شمرد و گفت

"هم اکنون اظهارات متوفای متهم

را شنیدیم؛

شما پنجاه شاهد حاضر به من بگویید چه چیزی را حقیقت می دانید."

شاهدان همه گفتند: "او مرده است."

حقوقدان گفت: "پس دفنش کنید."

بنابراین، دفنش کردند و رفتند.

۲۹۶.

عشق.

انتخاب ریشۀ همۀ عذاب هاست.

انتخاب کن، آنگاه همواره دوزخ را انتخاب خواهی کرد –

حتی وقتی که بهشت را انتخاب می کنی.

و چه کسی بطور مستقیم دوزخ را انتخاب می کند؟

با وجود این، همه در دوزخ زندگی می کنند.

چه دوز و کلکی!

درهای بهشت به روی جهنم باز می شود!

پس چه باید کرد؟

اساساً هیچ چیز،

زیرا در انجام ندادن کاری،

می توانی با روند فعلی امور، آسوده باشی.

و تو بدون آنکه دری را بکوبی،

بر در اصلی کوبیده ای!

.۲۹۷

عشق.

سکوت، دعاست،

اما نه سکوتی که تو می سازی اش،

زیرا تو سر و صدایی،

پس، نمی توانی سکوت بیافرینی.

اما می توانی تو هم آن را بیافرینی،

و این توهم با تمامی انواع

شیوه های خود – هیپنوتیزمی به وجود می آید.

بنابراین، برای ساکت شدن هرگز از تلقین به نفس استفاده نکن؛

بلکه، از حضور ذهن وراج آگاه باش،

و آگاه باش که آن را ساکت نکنی، بلکه بفهمی اش.

همین فهمیدن است که سکوت را می رویاند،

سکوتی که فقط غیبت سر و صدا نیست،

بلکه، موهبتی ست سازنده.

۲۹۸.

عشق.

برای کشف حقیقت باید از تعصبات رها شد –

یعنی از خود.

وگرنه، انسان در دوری باطل می افتد و هی می چرخد،

زیرا شناخته هرگز نمی تواند

دری به سوی ناشناخته باشد؛

و شناخته همان ذهن است،

از همین روی شناخته سدی ست.

به دقت به این حقیقت نظر کن.

نسبت به دورکشندهٔ ذهن هوشیار باش –

آنگاه استعلایی صورت خواهد گرفت.

شناخته باید متوقف شود و راه را برای حضور ناشناخته باز کند.

شناخته باید برود تا ناشناخته بیاید –

و انقطاع از ناشناخته ها، مراقبه است.

۲۹۹.

عشق.

هرچه بیشتر به اعماق خویش نفوذ کنی،

کمتر خود را می یابی –

با وجود این ، قلب وجود تو همان است.

عکس این نیز صادق است:

زیرا هرچه بیشتر مستغرق بیرون می شوی،

خود را بیشتر می یابی –

با وجود این، قلب وجود موهوم تو همان است.

اینها دو راهی اند که می توانی پیش بگیری.

راه نخست، راه مراقبه است،

راه دوم راه ذهن است.

۳۰۰.

عشق.

آدمی معمولی باش، آنقدر معمولی که

به هیچ کس نزدیک شوی –

گشایش اینجاست،

انفجار اینجاست.

تنها وقتی که درمیان نیستی، آدمی فوق العاده هستی!

اما دربارهٔ این فکر نکن

و آرزوی آن را نداشته باش،

اگر تمنا و آرزو مداخله کنند- متوجهشان باش و بهشان بخند.

اینها با آگاهی تو متوقف می شوند

و آن نیروی فراهم آمده را خنده مصرف می کند،

بعد از خنده است که آرامشی ژرف را تجربه می کنی.

آنگاه با رقص و نغمه،

حالت منفی ذهن به حالتی مثبت و سازنده استحاله می یابد.

تمنای کسی بودن و کسی شدن

به شدت منفی ست،

زیرا نفس، نفی و انکار وجود است.

نفس، اصل انکار است،

اگر انکار را نفی کنی، مثبت و سازنده می شوی.

نفس، سرچشمۀ همۀ حقارت هاست،

اما حقۀ آن ظریف است،

زیرا نفس وعده ی عزت و بزرگی می دهد،

اما در انتها فقط حقارت را نصیبت می کند.

از این حقیقت رمز گشایی کن و آن را به روشنی فهم کن.

کسی که بر حسب عزت و بزرگی می اندیشد،

همواره حقیر می ماند،

زیرا اینها دو روی یک سکه اند.

بذرهای عزت و بزرگی را که بپاشی،

محصول حقارت و درماندگی درو می کنی،

اشتیاق بزرگی و عزت را در دل پروراندن

در انتها به حقارت می کشاندت

و هرآنچه که دوزخی ست در این حقارت گرد آمده است.

با خاکساری و تواضع شروع کن،

بدین سان به خدا نزدیکتری.

درواقع تو همان الوهیتی ،

اما نفس شکافی ایجاد نمی کند

تا از آن به الوهیتی خود نگاه کنی.

به عکس،

نفس، بهشت های دروغین می آفریند

تا زمینه را برای دوزخ های تازه محیا کند.

اگر به بهشت نفس داخل شوی، به دوزخ پا گذاشته ای!

از این امر آگاه باش و نیز از آنچه "خود" نامیده می شود –

که آفریننده ی همهٔ عذابهای روی زمین است.

نا – خود باش، آنگاه همانی خواهی بود که هستی

و همیشه بوده ای –

چیزی که موهبتی جاودانه است،

آزادی ست

وجودی کیهانی ست، برهمن است.

تات توان آسی – آن توئی، محبوبم.

۳۰۱.

عشق.

انسان از خویشتن بی خبر است.

او نمی داند که در او چه اتفاق می افتد،

و از مرتبهٔ وجودی اش آگاهی نیست.

روزی مردی درختی را برید.

صوفی ای این حادثه را دید و گفت:

"به این شاخهٔ جوان نگاه کن که پر از شیره و توان است و شاد است،

زیرا هنوز نمی داند که بریده شده است."

اما آن مرد گفت:

"بله، ممکن است که از صدمه ای که دیده است غافل باشد،

اما به وقت خود خواهد دانست."

صوفی از شنیدن این حرف خنده اش گرفت و گفت:

"اما در آن زمان دیگر نمی توانی با او بحث کنی."

این تکریم و احترام، وضعیت بشری است.

غفلت، حالت انسان است –

و در این اثنا نمی توانی با او استدلال کنی !

شاید تو بتوانی؟

اما این بی ربط است.

اگر می توانی با خود استدلال کنی، خیلی خوب است!

۳۰۲.

عشق.

در زندگی همه چیز کامل است، به طور طبیعی کامل است.

نمی توانی تقسیمش کنی

یا بخشی از آن را بگیری.

عشق نیز اینگونه است،

مراقبه نیز اینگونه است.

حتی مرگ نیز اینگونه است.

به همین دلیل می گویم:

مرگ مرده نیست، بلکه بطور طبیعی با زندگی یگانه است.

تو نمی توانی به طور ناقص بمیری!

تو یا میمیری یا نمی میری.

تو به تدریج نمی میری.

لطف کن این را همواره در خاطر داشته باش،

چه درحال مراقبه باشی چه در حال نیایش یا در حال پرستش.

یک سگ پاکوتاه گران قیمت

که متعلق به یک زن پولدار بود، زیر ماشین رفت.

پلیس مردی را فریتاد

تا خبر این بدبیاری را به این زن بدهد.

اما از او خواست این خبر بد را خیلی آرام اعلام کند

و ادامه داد که این زن ارزش زیادی برای این سگ قائل است.

مرد رفت و در خانۀ مجلل زن را کوبید

و وقتی زن ظاهر شد، مرد گفت: "متأسفم، خانم،

بخشی از سگ شما زیر ماشین رفته است."

۳۰۳.

عشق.

اصول و قائده های سطحی و بیرونی فایده ای ندارند –

اصل درونی و طبیعی به تنهایی کفایت می کند.

اما اصل درونی چیست؟

در یک کلمه: پذیرا بودن –

پذیرشی تمام و کمال.

و پذیرش فقط می تواند تمام و کمال باشد،

زیرا پذیرش نسبی

اصطلاحی ست متناقض.

اگر زندگی می کنی زندگی کن!

اگر میمیری – بمیرا!

اگر رنج می بری – رنج ببرا!

بدین سان نه مشکلی پیش خواهد آمد

و نه اضطرابی

و نه عذابی –

چه آزادی محشری!

از یکی از استادان ذن پرسیدند:

"هوا ناجوانمردانه گرم است، چگونه از این هوا فرار کنیم؟"

استاد جواب داد:

"چرا به جایی نمی روید

که نه گرم باشد و نه سرد؟"

گفتند: "آنجا کجاست؟"

استاد خندید و گفت:

"در تابستان عرق می ریزیم و در زمستان می لرزیم."

۳۰۴.

عشق.

گوته پرسید: "چگونه انسان می تواند خود را بشناسد؟"

سپس خودش جواب داد:

"نه با تأملات، بلکه با عمل."

جان باروفس در این مورد تردید دارد.

او می گوید:

"آیا این نیمی از حقیقت نیست؟ -

زیرا انسان قدرت های عملی خود را با عمل،

و تواناییهای ذهنی خود را با تفکر می سنجد."

اما من می گویم که

انسان همواره چیزی بیش از اعمال

و افکارش است،

و تا وقتی که این "چیز بیشتر" شناخته نشود، هیچ کس خود را

نمی شناسد.

این "بیشتر" را نه می توان با عمل شناخت

و نه با تأملات،

زیرا هر دوی اینها به حاشیه تعلق دارند،

در حالی که آن "بیشتر"، بطور جاودانه مرکز وجود توست.

شناخت آن تنها از طریق نظارت بر عمل

و فکر میسر است:

نه با آنها، بلکه با نظارت بر آنها،

و نظارت همان مراقبه است.

.۳۰۵

عشق.

هیچ پاسخی برای پرسش های بنیادین بشر وجود ندارد،

زیرا پرسش ها پوچند،

به علاوه هیچ کس نیست که بتواند به این پرسش ها پاسخ بگوید.

هستی صامت است و همواره چنین بوده است،

پس، نپرس،

بلکه خاموش باش، و آن را زندگی کن و بشناس،

زیرا دانشی جز زندگی وجود ندارد.

جست و جو برای یافتن پاسخ ها بی معناست.

یک بیمار در آسایشگاه روانی

گوشش را به دیوار اتاق چسباند، با دقت گوش داد،

او به دیئار اشاره کرد و به خدمتکار بیمارستان گفت:

"ساکت!"

بیمار جواب داد:

"نه، چقدر بد، همیشه همین طور می شود."

.۳۰۶

عشق.

ذهن در خوابگردی منطقی زندگی می کند،

و به استدلال و کلمات غذا می رساند.

تو نمی توانی بطور تدریجی از آن خارج شوی

و یا بطور منطقی یا عقلانی.

بهتر است جهش کنی،

بطور غیر منطقی و غیر عقلانی –

جهش هم چیزی جز این نیست.

جهش نمی تواند محاسبه شده باشد،

به تصور دراید، یا از پیش مقدر شده باشد،

زیرا جهش به ناشناخته صورت می گیرد،

به ناشناخته و به قلمرو بکر

و پیش بینی نشده،

و سرانجام جهش نه به ناشناخته،

بلکه به ناشناختنی.

۳۰۷.

عشق.

مراقبه را نمی توان بطور مستقیم آموزش داد،

زیرا مراقبه شیئه ای ماشینی نیست،

بلکه هنری زنده است.

دوگو مریدی داشت بنام سوشین.

سوشین تا دیروقت همراه استادش می ماند،

تا هنر مراقبه را بیاموزد.

او درسهایی را انتظار داشت که شیوۀ یادگیری بچه مدرسه ای ها

در دبستان است،

اما در ا«جا درس خاصی ارائه نمی شد،

و این موضوع مرید را گیج و دلسرد می کرد.

یک روز مرید به استاد گفت:

"مدت زمان زیادی ست که من به اینجا آمده ام،

اما دربارۀ ناهیت مراقبه

حتی یک کلمه تیز به من گفته نشده است."

دوگو از ته دل به این گفته خندید و گفت:

"چه می گویی فرزندم؟

از لحظه ای که به اینجا رسیدی، من بطور مرتب

دربارۀ این موضوع به تو درس داده ام!"

مرید بیچاره از شنیدن این مطلب بیشتر گیج شد

و برای چند لحظه نمی دانست چه بگوید.

سپس روزی شجاعت خود را به دست آورد و دوباره پرسید:

"این چه نوع درسی بود، آقا؟"

دوگو گفت:

"صبح ها وقتی برای من یک فنجان چای می آوری، آن را می گیرم؛

وقتی برایم غذا می آوری، آن را می پزم

و وقتی به من تعظیم می کنی، در پاسخ، سر خود را تکان می دهم.

دیگر چگونه می خواهی دربارۀ مراقبه آموزش ببینی؟"

سوشین سر خود را فرو انداخت

و مشغول تفکر دربارۀ

کلمات معمایی استاد شد،

اما در همین لحظه دوباره استاد گفت:

"اگر می خواهی ببینی، فوراً ببین،

زیرا وقتی درباره اش فکر می کنی،

نکته را به کلی نمی گیری.

.۳۰۸

عشق.

مراقبه کن، نیایش کن، و منتظر بمان.

هیچ چیز نخواه،

زیرا در تو نیرویی ست

که از همۀ نیروهای خودت عضیم تر است.

اما این نیرو زمانی فعال می شود که اراده ات مشغول استراحت باشد.

.۳۰۹

عشق.

در مرکز وجودت آزاد باش؛

بگذار مرکز آسوده بگیرد و بمیرد.

فقط محیط دایره باش –

این تنها انصراف و رویگردانی ایست که می شناسم.

هیچ انسانی آزاد نخواهد وبود، مگر از مرکز وجودش آزاد باشد.

وقتی سخت نگیرد، آنگاه واقعاً آزاد شده است –

آنگاه زندگی دیگر دلهره نیست،

دیگر عذاب نیست،

زیرا هیچ دوزخی نمی تواند بدون حضور نفس و مرکز وجود داشته باشد.

۳۱۰.

عشق.

آیا صدای مرا می شنوی؟

آیا مرا می بینی؟

من پشت در می ایستم و در می زنم،

من در می زنم، زیرا در زندگی ای دیگر

و در عصری دیگر آن را وعده کرده بودم.

۳۱۱.

عشق.

در جمعت چنان باش که گویی تنهایی،

و بعکس.

از میهمان با همان ریخت و قیافه ای پذیرایی کن

که در تنهایی داری،

و وقتی تنها هستی،

همان ریخت و قیافه ای را که در حظور میهمان داری حفظ کن.

بدین سان، قطره به دریا می چکد.

هنگامی که خسته ای، چنان بخواب که گویی خواب هبدی توست،

و وقتی بیدار می شوی ، دوباره متولد شو.

بدین سان، قطره به دریا می چکد.

۳۱۲.

عشق.

تخلیهٔ خویشتن، تخلیه نیست:

بلکه همه چیز شدن است.

منفی نیست:

بلکه عین مثبت بودن است.

از چیزی سرچشمه میگیرد که همهٔ چیزها از آن می زایند

و به آن باز می گردند.

منبع و بستر همهٔ وجود است.

پس، هروقت از تخلیه حرف زدم،

منظورم فقط خالی کردن نیست!

به نظر من تخلیه به معنای غیبت چیزها نیست،

بلکه حضور ذات تخلیه است.

اکون می توانی آن را بفهمی،

زیرا تو خودت در آن واقع شده ای ،

و آن در تو اتفاق افتاده است.

روزی شاگردی از جوشو پرسید: "آقا شما چنین می آموزید

که ما باید ذهن خویش را تخلیه کنیم،

اما من چیزی در ذهن خویش ندارم؛

پس من چکار باید بکنم؟"

استاد پیر خندید و گفت:

"آن را بیرون بینداز!"

"اما من چیزی ندارم. چگونه می توانم آن را بیرون بیندازم؟"

"اگر نمی توانی آن را بیرون بیندازی، آن بیرون بیاور!

آن را بیرون بکش!

آن را خالی کن!

اما با ذهنی خالی

همینطور صاف جلوی من نایست!"

.۳۱۳

عشق.

هروقت ممکن شد، بیا اینجا.

همیشه عزیزی.

و مدت زمان بیشتری با من بمان،

و بگذار کمکت کنم.

برایت دشوار است، زیرا باید بطور کامل از خودت خلاص شوی.

اما این امر غیر ممکن نیست –

بویژه برای تو،

زیرا من در تو استعداد زیادی دیده ام،

که منتظر فرصت بروزند.

برای تو بسیارری از غیر ممکن ها، ممکن می شوند.

در تو دانه ای است که مشتاق ترک خوردن است.

همین اشتیاق منبع جست و جوی توست

همین اشتیاق، تنش امروز توست

و همین اشتیاق، آزادی فردای تو

خواهد شد.

جوهر وجود دارد و

هستی به دنبال خواهد آمد، اگر تو چنین بخواهی،

لطف کن و تا آخر ندای آن را دنبال کن.

مراقبه را ادامه بده.

به دنبال نتایج نباش،

در زمان مقتضی، نتایج خود بخود می ایند.

اکنون زمان مقتضی فرا رسیده است،

اما تو هنز نرسیده ای.

بگذار مراقبه تو را برساند.

.۳۱۴

عشق.

زندگی تکه تکه نیست،

اما ذهن آن را چنان می سازد که تکه که بنظر برسد؛

و همین تکه تکه شدن است که خواستگاه همهٔ مشکلات می شود.

مراقب این تکه ها باش

و همواره به فراسوی آنها،

به زیر آنها

و از دونشان نظر کن –

آنگاه قادر خواهی بود

علارغم همهٔ موج ها، اقیانوس را ببینی.

موج ها در اقیانوس اند،

اما موج ها اقیانوس نیستند.

اقیانوس بی موج هم نمی تواند باشد،

اما موج ها بی اقیانوس نیستند.

.۳۱۵

عشق.

ذهن به معنای دوگانگی ست

و مراقبه، یگانگی ست.

در ذن آن را – شمشیر یگانه می نامند.

کوسانوکی ماساشیج به صومعه ای آمد،

قرار بود با لشکر آشیکاجا تاکانجی که در راه بود

رویارو شود. او از استاد پرسید:

"هنگامی که انسان بر س دو راهی مرگ و زندگی قرار می گیرد،

چگونه باید رفتار کند؟"

استاد جواب داد: "دوگانگی ات را گردن بزن

و بگذار شمشیر یگانگی به تنهایی و با خاطری آوده

دربرابر آسمان بایستد!"

.۳۶۱

عشق.

اصل قضیه این است که

با افکار و امیال و غرایزت مبارزه نکنی،

زیرا این مبارزه منفی ست

و منفی هرگز کمکی نمی کند

اصل قضیه این است که

در آگاهی ببالی، در مراقبه رشد کنی،

زیرا در اینجا انیان بی ستیز پیروز می شود.

پیروزی از خلال جنگ، پیروزی واقعی نیست،
زیرا آنچه را که در جنگ سرکوب می کنی
باید بارها و بارهای دیگر سرکوبش کنی
ستیزه شیوه ای ست که پایانی ندارد،
و جنگ، جنگ هایی بیشتر را اقتضا می کند.

اما پیروزی ای هست
که بی مخاصمه و جنگ و سرکوب حاصل می شود.
این پیروزی از خلال رشد سازنده در ساحت آگاهی بدست می اید.
با خودت نجنگ،
بلکه در ساحت آگاهی ، فهم و سکوت رشد کن،
و آنچه که منفی و بیماری ست،
خود بخود می پژمرند و از بین می روند.

سوزوکی حکایتی را نقل می کند:
"چی سینگ تزو سرگرم تربیت یک خروس جنگی برای اربابش بود.
ده روز گذشت و ارباب پرسید:
"آیا خروس آماده است؟"
چی جواب داد: "نه قربان، آماده نیست.
او هنوز خودخواه و توخالی و لبریز از خشم است."
ده روز دیگر گذشت و شاهزاده
دربارهٔ خروس پرسش کرد.

چی گفت: "هنوز نه، قربان.
او گوش بزنگ می شود هروقت سایۀ
خروس دیگری را می بیند
یا قوقولی قوقویی را می شنود."

باز ده روز دیگر گذشت
و وقتی شاهزاده جویای خروس شد، چی جواب داد:
"هنوز کاملاً آماده نشده است، قربان.
آتش جنگیدن که در درون او شعله می کشد،
در شرف بیدار شدن است."

وقتی ده روز دیگر سپری شد،
چی در جواب پرس و جوی شاهزاده گفت:
"تقریباً آماده است.
حتی وقتی بانگ خروسان دیگر را می شنود،
هیجانزده نمی شود.
او اکنون مثبت شده است.
او آگاهی ظریفی را د رخویش رشد داده است.
اکنون به خروسی می ماند که از چوب ساخته باشند
او بسیار ساکت و آرام است.
خصلت های او با هم هماهنگ است.
هیچ خروسی هماورد او نیست،

و برای پیروز شدن نباید بجنگد،

زیرا خروسا ن دیگر بی درنگ ار او می گریزند.

اکنون دیگر هیچ خروسی تاب رویارویی با او را ندارد.

و واقعاً این مطلب اثبات شده است.

او مبارزه ها را بی مبارزه می برد."

و من می گویم که تو نیز می توانی همین کار را با خود بکنی:

از خروس چی سینگ تزو بیاموز!

.۳۱۷

عشق.

همه چیز همان گونه اتفاق افتاده است که باید.

من از این موضوع شگفت زده نشدم که از اینجا گریختی،

بلکه از اینکه فکر نمی کردم تا این حد قابل پیش بینی شده باشی!

تو از اینجا نیست که گریخته ای،

این فقط تلاش بیهوده ای بوده تا از خودت فرار کنی –

که غیر ممکن است.

چگونه ممکن است آدمی از خود فرار کند؟

اما در مراقبه لحظه ای فرا می رسد،

ضرورتاً هم فرا می رسد، که ذهن محال اندیش می شود –

برای ذهن این آخرین عمل تدافعی ست.

مراقبه، در نهایت خودکشی ذهن است.

و البته به ذهن باید فرصت داد –

و تو این فرصت را داده ای!

مراقبه، مواجه شدن با خودت است.

مواجه ای مستقیم و در عریانی کامل تو.

این ترسناک است و موجب تلاش بیهوده برای گریز می شود.

این تلاش بیهوده است،

زیرا هرچه را که زمانی بدانی، برای همیشه دانسته ای

و نمی توانی دوباره آدم جاهل سابق بشوی.

راهی برای بازگشت وجود ندارد

ولی هم نیست

این فرار تو را بالغ تر نیز می کند

و تو از خلال آن و به واسطۀ آن

قوی تر بر می گردی.

حالا در آنجا زیر آسمان و در کنار دریا آسوده باش

و من نیز آنجا خواهم بود.

هرگاه آسوده بگیری، حضور مرا احساس می کنی.

هروقت دوست داشتی بیایی، برگرد –

و به زودی میل به برگشتن را احساس خواهی کرد.

من مثل همیشه در اینجا منتظرت هستم.

بیا و سفر پر فراز و نشیب به خویش را

از سر بگیر.

۳۱۸.

عشق.

می دانم که دورۀ شاگردی بسیار دشوار است،

اما به دشواریش می ارزد.

دست بر ندار. طاقت فرساست،

اما انسان باید برای هرچیزی بهایی بپردازد،

و راه دیگری برای دستیابی به گنج بیکران وجود ندارد.

تو در زندگی های متعدد اشتیاق آن را داشته ای

و اکنون که زمانش فرا رسیده است

و کلید به تو داده شده است،

جرأت داشته باش.

دستیابی به گنج دشوار است،

زیرا گنج در لایه های آگاهی ذهن ما

پنهان است.

ساده خواهد بود اگر هنگامی که موج موافق برمی خیزد،

به آستانۀ آن نزدیک شوی،

و این هنگامی ست که از خواب به بیداری گذر می کنی ،

و یا از بیداری به خواب.

بنابراین، شامگاه و صبحگاهان

بهترین زمان برای مراقبه است.

شاید متوجه شده باشی که وقتی ذهن

از خواب برمی خیزد، حداقل پانزده دقیقه طول می کشد

تا دیافراگمی بسته شود و دیگری بطور کامل گشوده گردد.

به همین دلیل است که وقتی بیدار می شوی

آنچه از رویاها در خاطرت مانده،

بیش از پانزده دقیقه نیست.

وقتی ذهن به خواب نزدیک می شود،

دوباره از همین آستانه عبور می کند.

نسبت به این آستانه آگاه باش.

زیرا این امر برای کسانی که در جست و جوی گنج دروننند،

بسیار مهم است.

آستانه، دروازه ایست به ناشناخته.

باید این آستانه،

این شکاف بین خواب و بیداری،

در مراقبه مورد بهره برداری قرار بگیرد.

نسبت به این شکاف آگاه باش،

شاهد این فاصله و وقفه باش،

بدین سان دگرگون خواهی شد.

۳۱۹.

عشق.

می دانم چه اتفاقی دارد برایت می افتد –

عدم دارد فرا می رسد، تهی بودن دارد فزونی می گیرد.

به آنها خوش آمد بگو و از آندنشان شادمان باش.

در شور و سرمستی رقصان باش،

زیرا راه دیگری برای خوش آمد گویی به آنها وجود ندارد.

هرچه بیشتر رقصان شوی، بیشتر می میری.

و آنگاه که بطور کامل بمیری، تولد دوباره می یابی.

و آن لحظه نزدیک است، خیلی نزدیک – در همین دور و بر است.

تو از آستانهٔ انتظار گذشته ای

و حالا برای واقعهٔ نهایی آماده باش.

یکبار دیگر به خود نگاه کن،

مانند رودخانه که پیش از ریختن به دریا به خود می نگرد،

زیرا پس از ریختن به دریا،

دیگر کسی نیست تا بنگرد، و کسی نیست تا نگریسته شود!

۳۲۰.

عشق.

مراقبه چیست؟

هسویون می گوید: "مراقبه به زمین گذاشتن است."

اما به زمین گذاشتن چه؟

به زمین گذاشتن خودت – زیرا کمتر از این فایده ندارد.

آیا تا کنون در کنار یک آدم مرده بوده ای؟

اگر به چنین آدمی ناسزا بگویی، تحریک نمی شود،

و حتی اگر با چوبدستی کتکش بزنی، کتکت نمی زند.

او همچنین زمانی چیزهایی را بر خود روا می دانست

که امروزه همه روا می دانند.

او مشتاق شهرت و مکنت نیز بوده است.

اما حالا هیچگونه اشتیاقی در او نیست.

و همه چیز را زمین گذاشته است.

اگر در حالت زنده بودنت بتوانی به این مرحله از زمین گذاشتن برسی،

در ساحت مراقبه هستی.

۳۲۱.

عشق.

چنگ زدن به چیزها و افکار را ترک کن.

مشتت را کاملاً باز کن،

زیرا چنگ زدن رنج و عذاب است.

بودا فریاد می زند: "بایست!"

اما ذهن دیوانه نمی ایستد.

اگر بایستد، روشن می شود!

۳۲۲.

عشق.

عاشق تنهایی باش.

خلوت، معبدی خدایی ست،

و بدان که معبدی دیگر غیر از این وجود ندارد.

۳۲۳.

عشق.

به روی جهان بسته نباش.

تمامی درها و پنجره هایت را باز کن

و بگذار همه آزادانه به درون بیایند و بروند،

زیرا تنها در این صورت قادر به دریافت حقیقت خواهی بود.

.۳۲۴

عشق.

نفس در همه جا نقشی ظریف بازی می کند –

نه تنها در عالم آدم ها بلکه در عالم موش ها نیز!

فیلی خودبین

بطور تحقیرآمیزی

به موش زیر پایش نظر انداخت

و گفت: "تو مردنی ترین

موجودی هستی که من تا کنون دیده ام."

موش جیغ جیغ کنان گفت : "من را اینطور نبین،

من تازگی ها مریض بوده ام."

.۳۲۵

عشق.

به خاطر تقلید، یوگا بطور کل به امری بی روح تبدیل شده است.

کسی نمی تواند از امر واقع تقلید کند.

امر واقع، همواره خودجوش است:

می توان به دل آن جهید، اما نمی توان آن را تکرار کرد.

هر تکرار تمرینی زادۀ ذهن است و با ذهن انجام می شود –

و ذهن یعنی گذشته، یعنی مرده.

ذهن چیزی ست که انسان باید از آن بیرون بپرد.

انفجار به بیرون از ذهن رخ می دهد،

پس، نسبت به ذهن و حیله گری های آن آگاه باش!

ماميا نزد استادی بزرگ رفت تا مراقبه را بیاموزد.

استاد از او خواست تا روی یک معمای مشهر متمرکز شود:

"صدای یک دست کدام است؟"

ماميا رفت

و یک هفته بعد ابزگشت و سرش را تکان داد.

او نتوانسته بود آن را بفهمد.

استاد گفت: "برو بیرون. تو به اندازۀ کافی سعی نمی کنی.

تو هنوز به پول و غذا و لذت فکر می کنی.

بهتر بود می مردی،

در آن صورت شاید به پاسخ می رسیدی."

هفتۀ بعد ماميا دوباره برگشت

استاد از او پرسید:

"خوب، صدای یک دست یعنی چه؟"

ماميا قلبش را گرفت، ناله ای کرد

و مثل یک مرده روی زمین افتاد.

استاد گفت:

"خوب، تو به توصیۀ من عمل کردی و مردی،

اما دربارۀ صدا چه می گویی؟"

ماميا یک چشمش را باز کرد و گفت:

"من هنوز معما را حل نکرده ام."

استاد گفت: "مرده که حرف نمی زند.

بلند شو و برو بیرون."

.۳۲۶

عشق.

ما جایی سامان می گیریم که سامانی ممکن نیست.

ما خانه می سازیم

درحالی که بی خانمانی ست

که طبیعت آگاهی ماست.

ما دست به کارهایی می زنیم که ناممکن است

و بنابراین عذاب می کشیم!

اما هیچ کس دیگر مسئول این عذاب نیست.

ما با خلأ می جنگیم، معلوم است که شکست می خوریم –

نه به این دلیل که خلأ از ما قوی تر است،

بلکه به این دلیل که خلأ چیزی نیست که باشد.

حالا بلند شو

و با فضای خالی اتاق بجنگ

تا مزه اش را بفهمی،

مزهٔ حماقت کامل ذهن بشری را.

آنگاه بنشین و بر خود بخند،

و همین که خنده فرو نشست،

خاموش باش و به جست و جوی درون برو،

آنوقت به فهم رازی ژرف نایل می شوی:

که این خلأ فقط در بیرون نیست،

بلکه در درون نیز هست.

۳۲۷.

عشق.

مرگ در همین جا هست،

اما مردم خود را گول می زنند و گمان می کنند مرگ برای آنها نیست.

این بزرگترین و ژرف ترین

فریبی ست که ذهن قادر است بخورد،

و اگر کسی بطور پیوسته متوجهٔ این حقیقت نباشد،

محکوم است که قربانی این فریب شود –

این ذهن مدام

و تا آخر،

استدلال های قشنگ و منطقی را پیش می کشد.

دربارهٔ مردی نود و نه ساله شنیده ام

که با کفاش خود وارد بحثی تند

دربارهٔ نحوهٔ دوختن یک جفت کفش شده بود.

کفاش گفت: "نگاه کن،

این همه حرف مفت زدن به چه درد می خورد؟

تو سنت از نود گذشته

و دیگر عمرت کفاف نمی دهد

که این کفش ها را بپوشی."

پیرمرد خیلی جدی نگاهی به کفاش امداخت و گفت:

ظاهراً خبر نداری

که حساب احتمالات ثابت کرده است که قلیلی از آدم ها

بعد از نود سالگی می میرند!

۳۲۸.

عشق.

اطلاعات، معرفت نیست،

زیرا با اطلاعات استحاله ای صورت نمی گیرد،

و هرگز صورت نخواهد گرفت –

و معرفت فقط از خلال استحاله حاصل می شود.

اطلاعات، افزودن چیزی به ذهن کهنه است.

اطلاعات، کمیت است؛

هیچ دگرگونی کیفی ای در آن نیست،

زیرا ذهنی که پشت سر آن است، همان می ماند ه هست.

به همین دلیل همهٔ آنچه که تعلیم و تربیت نامیده می شود،

چیزی سطحی ست.

ذهن باید دگرگونی ای کیفی را از سر بگذلرد،

وگرنه، بسیرتی درکار نخواهد بود؛

و افزورن مداوم اطلاعات بر جهل، ویرانگر است.

من مراقبه را

طریقهٔ جهش کامل ذهن می نامم.

ابتدا بگذار استحاله ای در

تمامی خصلت های ذهنت رخ دهد

و تنها در این صورت است که آموزش، آموزنده خواهد شد.

در زمان های قدیم

پادشاه یکی از کشورها نگران بود،

زیرا پسری کودن داشت.

مشاوران دربار توصیه کردند که پسر

به یک دانشگاه بزرگ در سرزمینی دیگر فرستاده شود،

به این امید که این پسر

دانش و بصیرت کسب کند.

پادشاه موافقت کرد.

پسر چندین سال بکوب درس خواند

و سپس به پدرش نوشت

که او دربارهٔ هرچیز ممکن دانش آموخته است

و تمنا دارد پدر به او اجازه بدهد تا به خانه بازگردد.

پادشاه رضایت داد.

وقتی پسر به قصر رسید،

پادشاه از خوشحالی در پوست خود نمی گنجید.

جشنی بزرگ برپا شد

و تمامی مردان بزرگ حکومت دعوت شدند.

در پایان ضیافت

یکی از حکیمان حاضر از پسر پرسید

که چه آموخته است.

مرد جوان درجا برنامهٔ درسی دانشگاه را درآورد

و واحدهایی را که گذرانده بود یکی یکی علامت زد.

هنگامی که جوانک داشت صحبت می کرد،

حکیم انگشتری اش را از انگشتش بیرون اورد و دستش را مشت کرد،

آنگاه دستش را بالا گرفت و پرسید: "من چه چیزی در مشت دارم؟"

پسر برای لحظه ای فکر کرد و گفت:

"چیزی ست گرد که در گوشه اش سوراخی ست."

حکیم از چنین فراستی در شگفت شد.

معلوم است که جوانک عاقل و فرزانه شده است.

حکیم پرسید: "می شود اسم این چیز را هم بگویی؟"

فرزند پادشاه مدتی تأمل کرد و سپس گفت:

"علومی که خوانده ام کمکی نمی کنند

تا پاسخ پرسش شما را بگویم،

اما عقل سلیم خودم می گوید که باید چرخ گاری باشد."

حکیم پیش خود نتیجه گرفت که

می توان به یک احمق آموزش داد،

اما نمی توان آن را وادار به تأمل کرد.

.۳۲۹

عشق.

بله، راهی وجود دارد،

اما در مواردی بسیار، ارادهٔ یافتن آن نیست.

این راه دور نیست،

می توان گفت همین بغل هاست.

دانسته یا ندانسته همه مشتاق آنند.

در واقع، تمامی زندگی چیزی نیست، مگر اشتیاق یافتن آن،

زیرا بدون آن

نه به آرزویی می توان رسید، نه شکوفا می توان شد و نه کامیاب.

اما عده ی کمی آن را می جویند،

و عدهٔ کمتری به شیوه ای درست آن را می جویند،

و کمتر از این دو دسته آن را می یابند-

و همهٔ کسانی که آن را می یابند، قدم در آن نمی گذارند.

تنها معدودی قدم در راه می گذارند،

و نادرند کسانی که به طور مستمر آن را دنبال کنند.

اما آنها که با تمام وجود آن را دنبال کنند،

درمی یابند که مقصد همان راه بوده است!

۳۳۰.

عشق.

ذهن و مراقبهٔ دو نام

یک جوهر،

و یا یک نیرویند.

ذهن نیرویی ست که در دوگانه انگاری،

در نزاع و بی قراری جاری ست؛

و مراقبه نیرویی دوگانه،

با خود یگانه و قرار یافته.

فکر کردن بدون دوگانه انگاری غیر ممکن است،

به همین دلیل مراقبه از تو می خواهد که به فراسوی فکر بروی.

لحظه ای که فکر از میان برمی خیزد-

یا همهمهٔ فکر-

نیرو یکپارچه می شود

و تحولی کیفی رخ می دهد.

نیروی نه- فکر،

دروازهٔ بعد بی بعدی را می گشاید.

بنابراین از جست و جو پرهیز کن،

حتی اگر برای روشن نگری و بودا شدن باشد،

زیرا با هر نوع جست و جویی

ساز و کار فکر

شروع به کار می کند و دوگانه انگاری می آفریند.

۳۳۱.

عشق.

جست و جوی خدا را از یاد مبر،

حتی برای یک لحظه،

زیرا عمر کوتاه است و رسالت سنگین،

و به علاوه، ذهن سست و متزلزل است.

درواقع ذهن عین تزلزل است.

این را به یاد داشته باش، و تا جایی که ممکن است،

نسبت به این امر آگاه باش،

زیرا لحظه ای که انسان آگاه می شود، تزلزل متوقف می شود،

و در درنگ هاست که نظر اجمالی تحقق می یابد:

نظری اجمالی به خود، نظری اجمالی به بی ذهنی.

انسان باید پیش از رسیدن به آستانهٔ منزل معشوق،

به طور مطلق از تزلزل ذهن استعلا بجوید.

فراروی از ذهن، دروازه است.

و این دروازه دور از دسترس نیست.

اما سالک خوابیده است.

ذهن، همان خواب است.

به همین دلیل باید نسبت به هر چیزی که از مسیر آگاهیت عبور می کند،

دقیق و هوشیار باشی –

حتی نسبت به لحظه های نادقیق بودنت.

بواسطهٔ آگاهی مستمر،

چرت معنوی پاره می شود

و متحول می شوی.

این توان بالقوهٔ توست، این توان بالقوهٔ همگان است،

و برای تو زمانش فرا رسیده است.

اما دانه ممکن است دانه بماند و بمیرد.

فرصت ممکن است از دست برود.

تو آزادی آن چیزی بشوی که قرار است بشوی،

و یا آن چیزی بشوی که قرار نبوده است بشوی.

انسان آزاد است باشد یا نباشد –

این است شکوه و این است بار سنگین مسئولیت.

ازادی یعنی مسئولیت،

پس متوجه باش.

اگر می توانی آن چیزی باشی که در توان بالقوه ات است،

اگر می توانی در کمال خویش شکوفا شوی،

این لطف است،

این خلسه و سرمستی ست،

در غیر این صورت، خاکستری در دست خواهی داشت

و عذابی در دل.

در نهایت همه چیز به تو بستگی دارد:

بهشت یا دوزخ –

و این توئی و تنها تو هستی که مسئول آنی.

پس مواظب باش.

دعاهای خیر من همواره بدرقهٔ راه توست.

۳۳۲.

عشق.

مابعدالطبیعه زادهٔ کجکاوی کودکانه است،

بنابراین، هرچه هم متعالی باشد، بچگانه است.

و تمامی پاسخ های نهایی آن، بنحوی احمقانه است،

زیرا نهایت فقط ناشناخته نیست،

یلکه ناشناختنی ست.

ذهن بالغ، ذهنی ست

که عدم امکان

شناخت نهایت را می فهمد،

و با این فهم، بعد تازه ای پیدا می شود:

بعد وجود.

شناختن نهایت ممکن نیست، اما بودن امکان پذیر است.

به تعبیر دیگر در ارتباط با نهایت، فقط بودن است که شناختن است.

این بعد، عدی مذهبی ست،

و تا کسی ب این معنا مذهبی نباشد،

همواره پرسش های بی معنایی طرح خواهد کرد

و دبین سان پاسخ های بی معناتری جمع می آورد.

در مدرسه ای در ناحیۀ جنگل،

معلمی پای تخته سیاه سرگرم توضیح

مسائل ریاضی بود.

او از اینکه کودنترین شاگرد کلاس

شش دانگ حواسش به درس است خوشحال بود،

زیرا این توجه از جانب شاگرد، غیرمعمول بود.

او خوشحال بود که سرانجام

این بچه لندوک دارد چیزی می فهمد.

وقتی معلم درسش را تمام کردف به شاگرد گفت:

" سیسرو تو خیلی علاقه نشان می دادی،

حالا اطمینان دارم که می خواهی چیزی بپرسی. "

سیسرو با لحنی کشدار جواب داد: " من سؤالی دارم.

این شکلها را وقتی از روی تخته سیاه پاک می کنید کجا می روند؟ "

۳۳۳.

عشق.

به هیچ چیز نچسب،

زیرا چسبیدن اسارت است.

حتی وقتی کسی به آرمان آزادی بچسبد —

یا به موشکا یا به نیروانا —

اسیر خواهد شد.

مراقبه باچسبیدن غیرممکن است،

زیرا چسبیدن، ذهن است، اسارت است؛

و نچسبیدن، مراقبه است —

آزادی ست.

در کتاب عمو دریا حکایتی از یک صوفی پیر نقل شده است:

" روزی روزگاری میمونی بود

که به گیلاس خیلی علاقه داشت.

روزی چشمش به گیلاسی خوشمزه افتاد

و از درختش پایین آمد تا آن را بردارد،

اما معلوم شد که گیلاس در یک بطری شفاف قرارا دارد،

بنابراین، مجبور بود دستش را داخل بطری کند و گیلاس را دربیاورد.

به محض انکه دستش را داخل بطری برد و گیلاس را گرفت،

دستش را مشت کرد،

اما همان وقت متوجه شد که نمی تواند

با گیلاس در مشتش، دستش رل بیرون بیاورد،

زیرا دست مشت شده اش بزرگتر تز دهتنهٔ بطری بود.

همهٔ این جریان ها عمدی بود،

زیرا گیلاس داخل بطری دامی بود که

توسط شکارچی میمونها پهن شده بود؛

کسی که خوب می دانست میمونها چگونه فکر می کنند.

شکارچی با شنیدن ناله های میمون

پیدایش شد.

میمون سعی کرد که فرار کند

اما به خاطر دستش، (میمون اینگونه می اندیشید)،

که به بطری چسبیده بود،

نمیتوانیت سریع بجنبد و فرار کند.

اما چون فکر می کرد که گیلاس هنوز در مشتش است،

تسلا پیدا می کرد.

شکارچی او را از زمین بلند کرد

و آهسته به آرنج میمون کوبید

و میمون ناگهان مشتش را شل کرد و میوه را رها کرد.

میمون دیگر رها شده بود –

اما اسیر شده بود.

شکارچی از بطری و گیلاس استفاده کرده بود

و هنوز هم آن را داشت."

شیوهٔ اندیشیدن میمونانه شیوهٔ ذهن نیز هست!

و سرانجام، وقتی شکارچی مرگ، می آید،

هرکسی با بطری خاص خودش لسیر می شود.

بدان، پیش از آنکه شکارچی سربرسد،

اطمینان حاصل کن که دستت را از بطری بیرون آورده ای!

.۳۳۴

عشق.

زندگی بدون مراقبه

مانند منظرهٔ زمستانی با خوشیدی پنهان است،

گلها افسرده اند و باد در میان برگ های پژمرده،

زوزه می کشد.

و همه این را می دانند،

زیرا همه به همین شیوه زندگی میکنند

گرچه ضرورتاً هیچ کس ملزم به زندگی بدین نحو نیست.

اما چرا اینگونه است؟

اینگونه است، زیرا رفع حوائج زندگی مستلزم مشغلهٔ ذهنی ست

و مراقبه یعنی دل آسودگی و عدم مشغله.

اما خود را چنان تربیت می کنیم که مشغول باشیم

و آنگاه فراموش می کنیم که انسان نیاز دارد که گاهی هم

دل آسوده و فارغ باشد

تا شور و جذبهٔ هستی ناب را درک کند.

انسان باید درونی آزاد و خالی داشته باشد،

زیرا تنها در اینصورت است که او میزبان خدا می گردد.

۳۳۵.

عشق.

مراقبه فراسوی دانستگی ست.

می توانی مراقبه شوی اما نمی توانی آن بشناسی.

همهٔ دانستنها سطحی ست.

دانش چیزی نیست جز آشنایی با ظواهر.

دانش همواره دربارهٔ چیزی ست،

اما نفس آن چیز نیست؛

هنگامی که امپراتور چینی، وو،

به زیارت بودی دارما آمد،

از استاد پرسید:

"حقیقت قدسی و غلیی کدام است؟"

بودی دارما خندید و جواب داد:

"هقچ چیز مقدس نیست، قربان،

و آن تهی بودن محض است."

البته وو یکه خورد، اما دوباره پرسید:

پس کیست که در لحظهٔ کنونی

دربرابرم ایستاده و با من رویارویی می کند؟"

بودی دارما گفت:

"من نمی دانم"

قشنگی این را می بینی؟

و حقیقتش را؟

آنقدر قدم بزن تا خسته شوی یا به رقص آ

یا با شدت و حدت نفس بکش،

سپس، روی زمین ولو شو و گوش بسپار؛

یا نام خود را با صدای بلند آنقدر تکرار کن تا خسته شوی،

بعد، ناگهان ساکت شو و گوش بسپار؛

یا در لحظهٔ خواب

زمانی که خواب هنوز غلبه نکرده است

و بیداری جسمی دارد پدیدار می شود،

ناگهان با هوشیاری تمام گوش بسپار،

در آن هنگام مرا خواهی شنید.

۳۳۸.

عشق.

آنچه را که هرگز گم نبوده است نمی توان یافت،

و جستجو برای یافتن آن بیهوده است.

اما زمانی که این بیهودگی فهمیده شود،

همۀ جستجوها خودبخود متوقف می شود

و آنچه که هرگز گم نبوده است، یافته می شود!

به همین دلیل است که می گویم:

بجو، هرگز نخواهی یافت،

زیرا نفس جستجو، مانع است.

خود جستجو، سد است،

زیرل جستجو، جوینده را می افریند و نفس را،

و انیز این توهم را که "من هستم".

در حالی که "من" نیستم.

جستجو نکن، می یابی اش:

"من نیستم" را.

نیستی، دروازه است.

دروازه ای بی در.

روزی ریکو از نانسن خواست

تا معمای قدیمی غار درون بطری را

برای او توضیح دهد.

او گفت: "اگر کسی یک بچه غاز را درون یک بطری جای دهد

و به او از طریقهٔ دهانهٔ بطری غذا بدهد

تا بزرگ و بزرگ و بزرگتر شود، غاز شود –

تا دیگر جایی خالی درون بطری باقی نماند،

چگونه می توان بی کشتن غاز یا شکستن بطری،

او را از درن بطری خارج ساخت؟"

نانسن دستهای خویش را محکم به هم زد و فریاد زد"

"ریکو!"

ریکو از جا پرید و گفت: "بله، استاد؟"

نانسن گفت: "نگاه کن!

غاز بیرون آمده است!"

.۳۳۹

عشق.

مراقبه مستلزم فهم است، نه تلاش و کوشش،

اساس فهم است، نه تلاش،

و فراموش مکن که نمی توانی

هیچ چیز دیگر را جایگزین فهم کنی.

اما منظور من از فهم چیست؟

منظور من از فهم – زندگی را طبیعی زیستن است.

البته نمی توانی سعی کنی که طبیعی باشی،

این متناقض با خود است!

می توانی طبیعی باشی، اما نمی توانی سعی کنی که طبیعی باشی.

منظور مرا می فهمی؟

سوزوکی حکایتی را نقل می کند؟

"روزی راهبی از یکی از استادان چینی پرسید:

راه کدام است؟

استاد جواب داد: همان که طبیعی ست، همان که معمولی ست،

راه همان است.

راهب ادامه داد: چگونه می توان خود را با آن تطبیق دهم؟

استاد گفت: هنگامی که تلاش می کنی خود را با آن تطبیق دهی،

از آن دور می افتی."

آیا این ه این معنا است که انسان نباید کاری بکند؟

نه، زیرا همین خود نیز نوعی تلاش محسوب می شود.

البته غیرمستقیم است، اما با قصد و غرض همراه است؛

این هم کمکی نمی کند.

اما فقط تنگنا را آشکارا ببین، آنگاه خود را بیرون از آن خواهی یافت.

آیا بیرون از آن نیستی؟

۳۴۰.

عشق و دعاهای خیر.

نامه ات به دستم رسید.

از وقتی که رفتی، هرروز منتظر آن بودم.

می دانم که از اینجا بسیار دور رفته ای،

اما حالا دیگر این را می دان که دیگر نمی توانی از من دور شوی،

همین نزدیکی ست که ارزش دارد.

تو به مفهومی نا مکانی و نازمانی

نزدک منی.

دیدار ما در ناکجا اتفاق افتاده است،

شاید هم در همه جا –

زیرا این دو یک معنا دارند.

دیدار واقعی همواره اینگونه صورت می گیرد.

الباقی همه وهم است.

هرگاه دوستداشتی مرا به یاد بیاور،

در همان لحظه و در همان جا مرا خواهی یافت.

هرچه می خواهی بخواه و منتظر بمان – به تو داده خواهد شد.

مرزها در ذهنت فو ریخته اند

و تو به ساحت مراقبه وارد شده ای.

اکنون درهای ملکوت به رویت گشوده است.

درنگ نکن، شیرجه برو.

تو کاملاً مستعد آنی،

فقط آنقدر شجاع باش تا بتوانی به اقلیم بکر

و ناشناخته وارد شوی.

تو را از فراسو صدازده اند –

حالا دیگر چالش را بپذیر و کامیاب شو.

اکنون چشمانت را ببند

و حضور مرا احساس کن، مرا ببین، و بگذار

دعاهای خیر من بر تو ببارد.

۳۴۱.

عشق.

زندگی را خیلی جدی نگیر،

زیرا جدیت بیماری خطرناکی ست،

نه تنها بیماری ست، بلکه خودکشی نیز هست.

خوشدل باش، کاملاً خوشدل،

زیرا خوشدلی تنها راه زیستن است.

زندگی یک بازی ست، لی لاست، و فهم اینگونۀ زندگی یعنی دین،

و اینگونه زیستن یعنی سانیاس – یعنی انصراف.

اگر بتوانی چنان عمل و زندگی کنی که گویی در خواب

عمل و زندگی می کنی، و با وجود اینف شاهد و ناظر آن باشی،

به سیالیت کیهانی می پیوندی، به تائو،

پیوستن به جاری کیهان، آزاد بودن است –

ازاد از "خود"، آزاد از "نفس".

نفس، همان جدیت است، بیماری ست،

و تائو، هستی بی نفس، سعادت است، شور و سرمستی ست.

به همین دلیل به تو چنین نام نا معقولی داده ام!

اما این نام را به عمد بر تو گذاشته ام.

تو رت به این نام نامیده ام،

تا خود را هیچ گاه با نامت بی گانه ندانی.

نامت چنان مصحک است

ه مجبوری بی نام بمانی،

نامی که پشت آن هیچ کس است.

نامت چنان است که نه تنها دیگران،

بلکه خودت نیز

می توانی به ان بخندی.

جناب کریشنا کرایست!

چه نامی!

اما کاملاً منایسب برای نمایشی در رؤیا،

اینطور نیست.

پس با این نام راحت باش.

با ان بخند، با آن بخوان، با آن برقص،

و جناب کریشنا کرایست باش،

همه اش هم با حروف بزرگ!

همیشه به یاد داشته باش که هیچ کس هستی.

همیشه بدان که

تو هیچگاه جناب کریشنا و مسسیح نیستی –

منظورم از جناب همین بوده است!

کریشنا خودش هم کریشنا نیست،

مسیحا خودش هم مسیحا نیست،

زیرا آنها بی نامند، مصلقاً بی نام.

آنها هیچ کس اند – به هین دلیل الهی اند.

به محض اینکه کسی با نامی یگانه می شود،

الوهیت خویش را گم می کند.

آدمی یا نا است یا واقعیت،

هیچ کس نمی تواند در آن واحد هردو باشد.

واقعاً یک نام باش –

واقعیت خویش را گم خواهی کرد.

واقعاً یک نام باش –

و نامت فقط رؤیایی بیش نیست، مایاست،

جناب بودن چه بی معناست!

آنگاه که با بی معنایی کنار بیایی،

از معنا فراتر می روی.

لطف کن و سعی نکن بامعنا باشی،

وگرنه هرگز بامعنا نخواهی شد –

زیرا فقط حماقت است که به دنبال معنا می گردد!

هستی، بی معناست،

غیرعقلانی ست –

و به همین دلیل زیباست،

و چه سعادتی ست در هستی واقع شدن!

۳۴۲.

عشق.

انسان آزاد است تا انتخاب کند، اما آزاد نیست که انتخاب نکند –

زیرا انتخاب نکردن وعی انتخاب کردن است،

این دل و آن دل کردن، انتخاب کردن است.

از انتخاب کردن گریز و گزیری نیست:

آدمی ناچار است اری یا نه بگوید.

و هزار راه برای گفتن نه است،

و برای گفتن اری تنها یک راهوجود دارد،

و هیچ راهی برای اصلاً هیچ چیزی نگفتن وجود ندارد.

این وضعیت بشری ست،

رهرو حقیقت بتید این را بداند،

وگرنه زندگی به طرزی غیرضروری تلف می شود.

لحظه ای که می گذرد دوباره به دست نمی آید –

و ما عمرهای بیشماری را تلف کرده ایم –

پس، تصمیم بگیر که تصمیم بگیری،

و تصمیم بگیر که دیگرگون شوی و تعالی بجویی.

با تصمیم تو، شفافیت نیز زاده می شود،

آنگاه اماده ای که به دل ناشناخته

جهش کنی.

.۳۴۳

عشق.

مسافری در مهمانخانه ای اطراق می کند:

شب را آنجا سپری می کند،

غذا می خورد،

و به محض آنکه این کارها را می کند،

بار و بندیلش را میبندد و وباره به راه می افتد.

و اما مهمانخانه دار، او جایی را ندارد که برود.

کسی که اقامت نمی کند، مهمان است،

کسی که اقامت می کند، مهمانخانه دار است.

حالا بگو تو کدامینی –

مهمان یا مهمانخانه دار؟

مراقبه کن.

به پاسخی نیاز نیست،

بلکه بفهم،

زیرا همهٔ پاسخ ها به مهمان تعلق دارد،

و تنها فهم است که از ان مهمانخانه دار است.

اما حرف های مرا باور نکن، ممکن است گولت بزنم.

به درون خویش برو و خودت کشفش کن!

.۳۴۴

عشق.

مراقبه شاه کلید است.

مراقبه می تواند درهای بی نهایت را باز کند

و می تواند راز ناشناخته را بگشاید.

اما اگر کلید را به کار نگیری،

صرف داشتن کلید چیزی عایدت نمی کند.

ادری شاه حکایت صوفیانه ای را نقل می کند:

"رئزی روزگاری مردی فرزانه و ثروتمند میزیست که پسری داشت.

او به پسرش گفت:

پسرم، انگشتری جواهرنشان دادم.

محافظت از آن نشانهٔ ان است که وارث من خواهی بود،

آن را برای نل های آینده کنار بگذار.

این انگشتر، قیمتی ست، ظاهری قشنگ دارد

و افزون بر آن قادر است

دری بخصوص را به مال و منال بسیار بگشاید.

چند سال بعد او صاحبسری دیگر شد.

وقتی این پسر به اندازهٔ کافی رشد کرد،

مرد فرزانه به او

انگشتری دیگر داد و به او نیز همان توصیه ها را کرد.

این موضوع شامل پسر سوم و آخرین آن ها نیز شد.

وقتی پیرمرد مُرد و بچه ها بزرگ شدند

به دلیل داشتن یکی از انگشتری ها،

یکی پس از دیگری ادعای تفوق و تقدم کردند.

هیچ کس با اطمینان نمی توانست بگوید

کدامین انگشتری قیمیتی تر است.

هرکدام از بچه ها هواداران خاص خود را داشتند،

و هرکدام ادعا می کرد که انگشتری او

ارزشمندتر و باارزشتر است.

اما شگفت آنکه

دری که بروی مال و منالی بسیار باز می شد،

برروی صاحبان کلیدها

و بر روی حامیانشان همچنان بسته ماند.

آنها همه به شدت دلمشغول

میئلهٔ اولویت و برتری،

مالکیت انگشتری، ارزش و زرق و برق آن بودند.

تنها معدودی به دنبال در گنج

آن پیرمرد بودند.

انگشتری ها خاصیت جاد.یی نیز داشتند.

گرچه نها کلید بودند،

اما بطور مستقیم

برای گشودن در گنج مورد استفاده قرار نگرفتند.

کافی بود به آنها نگاه کنند،

بی آنکه مجادلی کنند و یا دلبستهٔ

این یا ان ویژگی انگشترها شوند.

وقتی این امر محقق شد،

کسانی که نگاه کرده بودند،

می توانستند بگویند که گنج کجا قرار دارد

و فقط با نشان دادن نما انگشتری،

در آن را باز کنند.

گنج ها یک ویژگی دیگر نیز داشتند:

تمام ناشدنی بودند.

در این میان، هواداران سه برادر،

هرکدام به شیوه ای متفاوت،

حکایتهای اجدادشان را دربارهٔ قابلیتهای

انگشترها تکرار می کردند.

نخستین جمع فکر می کرد

پیشاپیش گنج را یافته است،

چون که کلید را در دست دارد.

دومین جمع فکر می کرد این امر تمثیلی بیش نیست

و بدین سان خود را تسلا می دادند.

سومین جمع امکان باز گشودن در را

به آینده حواله کردند،

به آیندهٔ دور و دور از تصور

پس، به نظر آنها

در حال حاضر کاری نمیشد کرد.

برای تو نیز این امکان به شدت وجود دارد

که به یکی از این سه جمع بپیوندی.

زیرا هرکه جست و جو را آغاز کند،

مستعد افتادن به دا

یکی از این یه جمع می شود.

درواقع، اینها سه حقۀ اساسی است

که ذهن برای فرار از مراقبه بازی می کند.

بنابراین، مراقب این حقه های قدیمی باش.

.۳۴۵

عشق.

خودت را بدون آنکه فکر کنی، ارزیابی کنی یا قضاوت کنی، ببین؛

بدون حب و بغض؛

یعنی بدون کوچکترین تحرک ذهن

و همهمه های آن.

در اینصورت چشمانی خواهی داشت

که بطور کلی با چشمان فعلی ات متفاوت است،

زیرا این چشمان تازه، زیر بار گذشته نیست.

آنها مصوم و اموشند،

و در این خوشی و سکوت،

نه شادی هست و نه مشهودی –

بلکه هستی هست،

تفکیک ناپذیر و یکپارچه،

بی آغاز و بی انجام.

می توانی آن را خدا بنامی و یا نیروانا یا هرچیز دیگر –

نام اهمیتی ندارد،

زیرا نام، چیز نیست، واقعیت نیست،

و اگر کسی واعیت را بشناسد،

دیگر در بند ارزش گذاری نخواهد بود.

.۳۴۶

عشق.

از فردا مراقبه را شروع کن –

و بدان که این یک دستور است!

اکنون تماماً از آن منی

و من چاره های جز دستور دادن به تو ندارم!

پیش شرط ها اینهایند:

شادمانه مراقبه کن.

دل آسوده مراقبه کن.

خوشدل باش.

صبح ها پس از دوش گرفتن مراقبه کن.

مراقبه:

اول: عمیق و بطور موزون مراقبه کن،

نه سریع، بلکه اهسته،

برای ده دقیقه.

دوم: آهسته و آهنگین حرکات موزون انجام بده؛

سرمست باش، گویی به وجد و خلسه جاری شده ای،

به مدت ده دقیقه.

سوم: ذکر هو، هو، هو را تکرار کن.

به طور مداوم و رقصان جنبان،

جدی نباش، تحت فشار عصبی نباش،

برای ده دقیقه.

چهارم: چشمانت را ببند و خاموش باس؛

حالا دیگر حرکت نکن و ساکت شو.

بایست، یا بنشین، یا دراز بکش، هرطور که دوست داری،

اما بسا ن مرده باش،

گویی داری فرو می روی،

تسلیم باش و خود را به دست کل بسپار،

برای مدت ده دقیقه.

ملزومات:

اول: تمام روز را با سرمستی زندگی کن،

سرمست و مجذوب خدا،

جاری در او و شکوفان در او،

هرگاه در خود احساس افسردگی کردی، در درون بگو هو، هو، هو،

و در درون بخند،

بی دلیل بخند و این دیوانگی را بپذیر.

دوم: پیش از خواب ذکر هو، هو، هو را تکرار کن،

به مدت ده دقیقه،

آنگاه به خود بخند.

سوم: صبح هنگامی که بیدار می شوی،

دوباره ذکر هو، هو، هو را از سر بگیر،

به مدت ده دقیقه.

آنگاه روز را با خنده ای از ته دل آغاز کن.

چهارم: همواره به یاد داشته باش که من با تو هستم.

.۳۴۷

عشق.

همه چیز به انسانی تعلق دارد که چیزی نمی خواهد.

با نداشتن، او مالک همه چیز زندگی ست:

او با انصراف از همه، ارباب همه می شود.

اما چرا؟

زیرا خدا به درون خالی او قدم می گذارد.

.۳۴۸

عشق.

متواضعانه و در حیرت زندگی کن،

مراقبه خود خواهد آمد.

دل اسوده باش، سرمست خواهی شد.

تلاش لازم است،

زیرا تا شکست تمامی تلاشها را تجربه نکنی،

دست از تلاش نخواهی شست!

.۳۴۹

عشق.

متوجهٔ فکر باش، ی از آنکه با فکری برانگیخته شود،

یا اینکه متوجهٔ شکاف موجود میان دو فکر باش،

بدین سان – خود را دیدار خواهی کرد!

و این دیدار، دیدار با خداوند است.

.۳۵۰

عشق.

بودا می گوید: "اگر ذهن برنخیزد،

همهٔ چیزها معصوم و پاکند."

بیش از این چه می توان گفت؟

و همین نیز کافی ست تا همه چیز را سرزنش کنی!

۳۵۱.

عشق.

چشم ها کورند. انسان باید به درون دل نظر کند.

بنابراین، چشمها را باور نکن،

دل را باور کن

و یادت باشد که از دریچهٔ دل ناه کنی،

آنگاه چیزهای باور نکردنی را خواهی شناخت.

تا کسی ان باور نکردنی را نشناد،

هیچ چیز را نشناخته است.

۳۵۲.

عشق.

همواره آنی را که در بدنت ساکن است به یاد داشته باش.

چه درحال قدم زدن باشی، چه نشسته، چه در حال خوردن

یا در حال انجام کاری، نی را به یاد داشته باش

که نه در حال قدم زدن است، نه نشسته است و نه مشغول خوردن است.

همهٔ کارها در سطح انجام می شود،

و هستی ورای همهٔ کارها و فعالیت هاست؛

پس، آن بی – کار را در کارهایت بشناس،

و آن بی – جنبش را در جنبشهایت.

روزی همسر ملانصرالدین،

با شنیدن صدای گرومپ،

به اتاق فرار کرد.

ملا گفت: "چیز نگران کننده ای نیست.

بالا پوش من بود که بر زمین افتاد."

همسرش پرسید: "چی؟ بالا پوش تو بود چنین صدا کرد؟"

ملا گفت: "بله اما من خودم هم توی بالاپوش بودم"

۳۵۳.

عشق.

راهبی از دائیشواوکایی پرسید: "نیروانا چیست؟"

استاد جواب داد: "خود را گرفتار

چرخهٔ فاسد مرگ و زندگی

یا درد و لذت نکردن،

نیروانای باشکوه است."

"چرخهٔ فاسد مرگ و زندگی

یا درد و لذت کدام است؟"

استاد پاسخ داد: "طلب نیروانا!"

اکنون ساکت باش و معنای طلب نیروانا را احساس کن،

و به یاد داشته باش که نمی گویم به آن فکر کن،

زیرا فکرکردن، نکته را نگرفتن است.

احساسش کن.

احساسش کن.

احساسش کن.

۳۵۴.

عشق.

در این دنیا همه چیز سر و ته است

و هررکس که مشغول مراقبه است،

باید همه چیز را راست و درست کند!

انسان نباید زندگی را بشناسد، بلکه باید مرگ را بشناسد،

آنگاه رازهای زندگی بر او اشکار خواهد شد.

انسان نباید طالب امنیت باشد،

بدین سان دیگر هیچ عدم امنیتی برای او نخواهد بود.

بونان در شعری می گوید:

"اگر زندگی، مرده ای ست،

پس مردهٔ تمام عیار باش،

آنگاه هرگونه که دوست می داری زندگی کن،

زیا در ان صورت همه چیز خوب است."

۳۵۵.

عشق.

جامعه های مادی گرا آدم های توخالی پرورش می دهند،

آدم هایی با خالی مردهٔ درون،

و به دلیل همین خلأ مرده،

آدمی پیش از آنکه به دنیا بیاید، میمیرد.

فراموش نکن که انسان تنها به فروشگاهها زنده نیست،

و امروزه قدسی ترین مکان ها فروشاهହایند.

ثروت ظاهری بدون استغنای درونی بی معناست،

و ثروت ظاهری

فقط فقر درونی را بارزتر می کند.

انسان توخالی شده است زیرا رشد درونی نکرده است

و درون وقتی رشد می کند که انسان در درون زندگی کند.

درون راهی ست به رسد، و فضیلت خدا.

۳۵۶.

عشق.

هرگز فکری را سرکوب نکن،

یا با ان نجنگ،

وگرنه هگز از شرش خلاص نخاهی شد.

اگر با آن بجنگی، آن را بیشتر فرا خوانده ای.

سرکوبش کنی، با نیرویی دو چندان باز خواهد گشت.

شنیده ام

که یک نفر چیزی را برای خانم ها تبلیغ می کرد،

اما با چنین تیتری: فقط برای آقایان.

گزارش شده است که

از نودهزار زنی که از کنار آن گذشتند،

هشتاد و نه هزار و نهصد و نود و چهار نفرشان

آگهی را خواندند.

آن شش نفر دیگر نابینا بودند.

۳۵۷.

عشق.

تصور خداوند از لحاظ عقلی محال است،

و به همین دلیل است که عقل به انکار او برمی خیزد

یا نظام های عقلی بی پایه ای را دربارۀ او می آفریند،

که از انکار صرف خطرناکتر است.

ذهن فقط در دایرۀ شناخته ها کار می کند؛

ذهن نمی تواند از دنیای شناخته ها فراتر برود.

از نظر ذهن، ناشناخته وجود ندارد.

عطار می گوید: "تو دربارهٔ خویشتن راستینت در اینجا و در این مرتبه

چیزی نمی دانی.

تو همچون مومی در کندوی عسل –

موم دربارهٔ آتش و آب شدن چه می داند؟

اما وقتی که موم به مرتبهٔ شمع مومی می رسد

و نور می افشاند،

آنگاه هم آتش را می شناسد، هم آب شدن را."

۳۵۸.

عشق.

زندگی یک داستان پلیسی نیست،

و تو نباید چیزی را از آن استنباط کنی.

زندگی به رروشنی خورشید و به گستردگی آسمان

در برابر نگاه توست.

فقط از ذهن بیمارت بیرون بیا

و چشمانت را باز کن،

هیچ چیز در حجاب نیست.

من گفت و گویی را

بین شرلوک هولمز و واتسن شنیده ام:

هولمز: آه، واتسن، میبینم که

زیرپوش های زمستانیت را پوشیده ای.

واتسن: محشره، هولمز، محشره!

چطور این را استنباط کردی؟

هولمز: خوب تو فراموش کرده ای

شلوار رویت را بپوش.

۳۵۹.

عشق.

زندگی همچنان جاری ست،

درنگ نمی کند.

اما ذهن فکر می کند و به همین خاطر وقت می گیرد.

برای بودن، به زمان نیاز نیست،

اما برای فکر کردن – زمان نیاز است.

درواقع، در هستی زمانی وجود ندارد.

به خاطر ذهن فکر کردن های آن است که

به نظر می رسد زمان وجود دارد.

هستی هست، اما نه در زمان، بلکه در جودانگی.

هستی درحال جاودانگی هست.

نه گذشته ای وجود دارد و نه آینده ای،

بلکه فقط حال وجود دارد –

حتی این هم نه –

زیرا بدون گذشته و آینده،

از زمان حال سخن گفتن، بی معناست.

اگر بیرون از ذهن زندگی نکنی،

همواره عقب میمانی،

زیرا زندگی هرگز منتظر تو و به اصطلاح ذهن تو نمیماند.

به همین دلیل ذهن همیشه احساس می کند

که چیزی را گم کرده است –

زیرا خود زندگی را گم کرده است – و همیشه می کند!

روزی استادی به مریدانش گفت:

"اگر یک کلمه بر زبان بیاورید- با چوبدستی ام سی ضربه به شما

می زنم.

اما اگر هیچ چیز نگویید،

باز همان تعداد، سی ضربه چوبدستی،

حالا سخن بگویید، بگویید!"

یکی از مریدان پیش آمد

و وقتی آماده می شد تا دربرابر استاد تعظیم کند،

چند ضربه نوش جان کرد.

مرید اعتراض کرد: "من که کلمه ای برزبان نیاوردم

و شما هم به من فرصت ندادید تا حرف بزنم.

پس چرا کتکم زدید؟"

استاد خندید و گفت:

"اگر من منتظر حرف های تو یا سکوتت بشوم،

خیلی دیر می شود و زندگی نمی تواند منتظر بماند!"

.۳۶۰

عشق.

می گویند گوته هنگام مرگ گریسته و گفته است:

"نور، نور بیشترً"

و میکل اونامانو اینگونه پاسخ داده است:

"نه – گرما، گرما، گرمای بیشتر!

زیرا نما از سرما میمیریم و نه از تاریکی!"

اما من می گویم که ما میمیریم،

نه به خاطر سرما و نه به خاطر تاریکی،

بلکه به خاطر شهوتمان برای زندگی

یا برای ترسمان از مرگ –

که باید گفت یک چیزند که با دو تعبیر بیان شده اند.

مرگ را چیزی ذر تقابل با زندگی ندان، زیرا چنین نیست.

و مرگ را لحظه به لحظه زندگی کن.

مرگ را به پایان معوق نکن،

زیرا این تعویق موجب ترس می شود.

هرلحظه در گذشته بمیر،

بدین سان هرلحظه تازه خواهی شد،

جوان خواهی ماند، دوباره متولد خواهی شد.

آنگاه همیشه نور خواهد بود،

زیرا این تاریکی ست که نور می شود؛

گرما نیز،

زیرا تنها گذشتهٔ مرده است که سرد است.

حال همواره گرم است.

۳۶۱.

عشق.

انسان مقصد نیست،

بلکه وسیله است.

انسان واقعاً یک موجود نیست،

بلکه تنشی ست

بین دو جلگهٔ وجود.

انسان فقط پلی ست،

به همین دلیل نمی تواند از خودش راضی باشد.

دل آدمی چیزی نیست، مگر قره ای از نارضایتی

و نفس بودنش عذاب است.

دین، اشتیاق آدمی ست به فراتر رفتن از خودش،

از خود فعلی اش.

به همین دلیل می گویم انسان نمی تواند دیندار نباشد؛

محال است.

می تواند تظاهر کند که دیندار نیت، اما نمی تواند بی دین بماند.

دین، چیزی عرضی و فرعی نیست،

در ذات آدمی ست.

انسان حیوانی دینی ست.

و انسان اگر اشتیاق فرارفتن از خویش را نداشته باشد،

هیچ چیز نیست.

او می تواند فروتر از خویش برود،

یا فراتر از خویش،

اما نمی تواند خودش باقی بماند.

او نمی تواند قرار بگیرد.

دلیل بی قراریش نیز همین است.

.۳۶۲

عشق.

از خواب به عنوان مراقبه بهره ببر

و نیک بدان که رؤیا دیدن های هوشیارانه،

درهای تازه ای را به سوی ادراک تو می گشاید.

دراز بکش، آسوده بگیر،

و ر ؤیا ببین، اما به خواب نرو؛

در پس زمینهٔ رؤیاهایت هوشیار بمان.

منتظر باش و تماشا کن؛

رؤیاهای هرچه را ک در ذهنت می گذرد ببین.

پیشاپیش طرح نریز –

همه چیز را در رؤیا ببین، زیرا در رؤیا

همهٔ حهان از آن توست.

وجودت را آنگونه که دوست می داری در رؤیا ببین؛

رؤیا ببین و خرسند باش ...

خوشنود از رؤیاهایت، زیرا از آن تواند.

و بدان که هیچ چیز نمی تواند از آن تو باشد،

بدان سان که رؤیاهای تو هستند،

زیرا تو خود نیز ماهیتی رؤیاگونه داری! –

و نیز به این دلیل که آرزوهایت،

در رؤیاهایت تحقق می یابند،

و تنها در رؤیاهایت.

اما گرفتار یکی انگاری و هویت پذیری نشو.

شاهد باش.

هوشیار بمان.

و به ناگاه دیگر رؤیایی بر جای نمی ماند.

فقط تو می مانی و

روشنایی.

۳۶۳.

عشق.

نوشته ای که بدمون من نمی توانی از دروازه

عبور کنی

و با من، نمی خواهی از دروازه بگذری.

این را می دانم!

اما لازم نیست هیچ یک ز این کارها را بکنی.

لازم نیست از دروازه بگذری،

با من یا بی من،

زیرا دروازه منم.

من هیچ – کس هستم، پس چگونه می توانی با من یا بی من باشی؟

تنها کسی که یچ – کس است می تواند دروازه شود.

دروازه یعنی تهی بودن

زیرا دروازه چیزی نیست، مگر

فضایی برای عبور از آن.

از من بگذر –

نه با من –

و بشناس.

من فقط به ظاهر کسی هستم،

اما اگر عمیق تر از من نفوذ کنی،

کمتر مرا می یابی.

و دست آخر – هیچ – کس را.

.۳۶۴

عشق.

قدم بزن، چنان که گویی قدم نمی زنی،

بایست، چنان که گویی نایستاده ای،

بنشین، چنان که گویی ننشسته ای –

آنگاه به تدریج احساس می کنی

چیزی کاملاً تازه در تو می شکفد.

این چیز، خود حقیقی توست.

خود دروغینت است که قدم می زند، می ایستد و می نشیند،

خود راستین تو فقط در هست بودن خویش است.

این را احساس کن- این لحظه را،

زیرا لازم نیست آن را به تعویق بیاندازی.

اگر آن را به تعویق بیندازی، آن را برای همیشه به تعویق انداخته ای،

زیرا برای خود راستین، فردایی وجود ندارد،

آنجایی وجود ندارد،

برای خود راستین، همواره اینجا و اکنن است.

.۳۶۵

عشق.

تو بطور عمیق بستهٔ چیزی خواهی شد

که اشتیاق رهایی از آن را داری.

زیرا آزادی نفی نیست.

آزادی "از چیزی نیست"- یا "برای چیزی" نیست.

آزادی حتی مثبت هم نیست.

آزادی استعلاست،

استعلا از نفی و اثباتف هردو.

آزادی، آزادی از دوگانگی پنداری ست.

کجاست "برای یا بر علیه"؟

واکنش دربرابر چه؟

واکنش که بصیرت نیست.

عصیان چیزی نیست مگر تداوم کهنه ها.

از همین رو، بفهم – نجنگ.

کیست که از خلال مبارزه به چیزی رسیده باشد؟

جز درد؟ - جز شکست؟

پس، فرار نکن، بلکه بیدار شو.

با فرار کردن مجبوریم همیشه فرار کنیم.

و این فرار پایانی نخواهد داشت.

معرفت، آزادی ست.

نه ترس، نه خشم،

نه خصومت نه عصیان.

تنها معرفت است که آزادی ست.

دربارهٔ اوشو

اوشو در ۱۱ دسامبر سال ۱۹۳۱ در ناحیهٔ کوچوادا در مادها پرادش هند به دنیا آمد. از همان انفوان کودکی، روحیه ای عصیانگر و مستقل داشت و اصرار می کرد حقیقت را خود تجربه کند، نه آنکه دانش و باورها را از دیگران بگیرد.

پس از روشن شدگی اش در سن بیست و یک سالگی، او تحصیلات دانشگاهی اش را به پایان رساند و به مدت چند سال در دانشگاه جلال پور فلسفه تدریس کرد. در همین زمان، به سرراسر هند سفر کرد و سخن گفت و در ملأ عامبا رهبران ادیان رسمی به مناظره پرداخت، باورهای سنتی را زیر سؤال برد و با آدم هایی با مشرب های گوناگون دیدار کرد. او با شدت و با ولع مطالعه می کرد، هر کتابی را که به دستش می رسید و می توانست فهم او را دربارهٔ نظام های باورمند و روانشناسی انسان معاصر ست دهد، می خواند.

اوشو در اواخر دههٔ ۱۹۶۰ شیوه های پویایی مراقبهٔ ابداعی اش را بسط داد. او می گوید: "انسان جدید زیر بار سنگین سنتهای کهنهٔ گذشته و بی قراری های روزگار نو نفس نفس می زتد که او [اوشو] باید پیش از امید به کشف مرتبهٔ نه – فکری و دل آسودگی مراقبه توسط انسان معاصر، آنها را به طور عمیق تصفیه کند."

اوشو در جریان کارهای، تقریباً دربارهٔ همهٔ جنبه های رشد آگاهی بشری سخن گفته است. او جوهر آنچه را که برای طلب معنوی انسان معاصر اهمیت دارد، فشرده است، البته نه براساس ادراک ذهنی، بلکه براساس تجربه های وجودی و آزمودهٔ خود.

او به هیچ سنتی تعلق ندارد. او می گوید: "من آغاز آگاهی دینی بدیعی هستم. لطف کنید و مرا به گذشته گره نزنید – گذشته حتی ارزش یادآوری را هم ندارد."

گفت و گوهای او با مریدان و سالکان سراسر دنیا در بیش از ششصد مجلد چاپ و منتشر شده و نیز به بیش از سی زبان ترجمه شده است. او می گوید پیام من، کیمیایی بخصوص است، علم استحاله است، بنابراین، تنها کسانی که می خواهند در وجود فعلی شان بمیرد و در سیمایی کاملاً تازه و غیرقابل توضیح و نوشتن، دوباره متولد شوند ... تنها این معدود شجاعان آمادهٔ شنیدن آنند، زیرا شنیدن پرمخاطره است.

با شنیدن اولین گام را برای تولدی دوباره برمیداری. بنابراین فلسفه ای نیست که همچون نمد از آن کلاهی بدوزی و بر سر بگذاری و این طرف و آن طرف پز بدهی. مرام و مسلکی نسیت که تو را از گزند پرسش های مزاحم برهاند. نه، پیام من، خبری شفاهی نیست. پیام من، بسیار خطرخیز است. چیزی نیست، مگر مرگ و تولدی دوباره."

اوشو در ۱۹ ژانویهٔ سال ۱۹۹۰ کالبد خویش را ترک گفت. کمون عظیم او در هند، بزرگترین مرکز رشد معنوی جهان است و همه ساله هزاران میزبان مشتاق شرکت در مراقبه، روان درمانی، کاربدنی و برنامه های خلاقانهٔ دیگر را از سراسر جهان به خود جذب می کند. بعضی ها هم به آنجا می آیند تا فقط به فیض حضو در ساحت روشن شدگی برسند.

پایان